

БЕСТСЕЛЕР №1

ЧОМУ ЕМОЦІЙНИЙ
ІНТЕЛЕКТ ВАЖЛИВІ
ШИЙ ЗА ІО? ЯКІ ЕМО
ЦІЙНІ СКЛАДНИКИ
ПЕРЕДУСІМ ФОР
МУЮТЬ НАШУ
ДОЛЮ? ДЛЯ

ЧОГО НАМ
ЕМОЦІЇ ТА

ЯК НАВ
ЧИТИСЯ

НИМИ
КЕРУВА

ТИ? ЧИ
МОЖНА

ВИПРА
ВИТИ

ЕМО
ЦІЙНІ

МОДЕЛІ
ЗАКЛА

ДЕНІ
В ЛЮДИ

НІ КОЛИ
ГОНІ

ГАЛЬМУ
ЮТЬ ДО

РУХ ДО
КРАІ

ГО? І ВЗА
ГАНІ ЧИ

РЕАЛЬ
НО ОБС

НАТИ ДВА
СЛОВА

«ЕМОЦІЙНИЙ»
ТА «ІНТЕЛЕКТ»

І НЕ ДІСТАТИ
СУПЕРЕЧНІСТЬ?

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

КНИЖКА, ЯКА ЗМІНЮЄ УЯВЛЕННЯ
ПРО ТЕ, ЩО ОЗНАЧАЄ
БУТИ РОЗУМНИМ

БЕСТСЕЛЕР №1

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

КНИЖКА, ЯКА ЗМІНЮЄ УЯВЛЕННЯ
ПРО ТЕ, ЩО ОЗНАЧАЄ
БУТИ РОЗУМНИМ

 Vivat

ЧОМУ ЕМОЦІЙНИЙ
ІНТЕЛЕКТ ВАЖЛИВІ
ШИЙ ЗА ІО? ЯКІ ЕМО
ЦІЙНІ СКЛАДНИКИ
ПЕРЕДУСІМ ФОР
МУЮТЬ НАШУ
ДОЛЮ? ДЛЯ
ЧОГО НАМ
ЕМОЦІЇ ТА
ЯК НАВЯ
ЧИТИСЯ
НИМИ
КЕРУВА
ТИ? ЧИ
МОЖНА
ВИПРА
ВИТИ
ЕМО
ЦІЙНІ
МОДЕЛІ
ЗАКЛА
ДЕНІ
В ЛЮДИ
НІ КОЛИ
ВОНИ
ГАЛЬМУ
ЮТЬ ДО
РУХ ДО
КРАІ
ГО? І ВЗА
ГАЛІ ЧИ
РЕАЛЬ
НО ОБЄД
НАТИ ДВА
СЛОВА
«ЕМОЦІЙНИЙ»
ТА «ІНТЕЛЕКТ»
ІНТЕРСТАТІИ

СУПЕРЕЧЛИВІСТЬ?

DANIEL GOLEMAN

EMOTIONAL INTELLIGENCE

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Харків



2020

ISBN 978-966-982-551-3 (epub)

Жодну з частин даного видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Goleman, D. Emotional Intelligence / Daniel Goleman. — New York : Bantam Books, 2006. — 360 p.

Переклад з англійської Соломії-Любові Гумецької

Дизайнери обкладинки Віктор Корвіц, Вікторія Долгіх

Електронна версія створена за виданням:

Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х. : Віват, 2020. — 512 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-942-116-6 (укр.)

ISBN 978-0-553-38371-3 (англ.)

Залежність між інтелектом і життєвим успіхом зрозуміла і майже аксіоматична. А як впливає на життєві здобутки емоційна сфера людини? Які емоційні складники передусім формують нашу долю? Чи можна (і як саме, якщо так) виправити емоційні моделі, закладені в людині, коли вони гальмують її рух до кращого? І взагалі, чи реально об'єднати два слова — «емоційний» та «інтелект» — і не дістати суперечність? Відповіді на ці питання дає оперта на наукову базу й водночас легко написана для широкої аудиторії книжка Деніела Гоулмана — один із безперечних психологічних бестселерів останніх десятиліть.

© Daniel Goleman, передмова, 2005

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2020

Для Тари, яка є невичерпним джерелом емоційної мудрості

ПЕРЕДМОВА ДО ДЕСЯТОГО, ЮВІЛЕЙНОГО ВИДАННЯ «ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

1990 року я працював у «The New York Times» редактором колонки новин зі сфери науки. Якось в одному невеликому науковому журналі я натрапив на статтю, написану двома психологами — Джоном Маєром, який зараз працює в Нью-Гемпширському університеті, та Пітером Саловеєм, професором Єльського університету. Саме Маєр та Саловей уперше сформулювали поняття емоційний інтелект.

У той час оцінка рівня IQ була ключовим показником того, чи стане людина успішною в житті; дискусії точилися навколо питання про те, чи коефіцієнт нашого розумового розвитку закладений генетично, чи все ж залежить від набутого досвіду. І тут несподівано з'явилося нове бачення того, з чого складається наш життєвий успіх. Я загорівся ідеєю емоційного інтелекту, і 1995 року вона опинилась у заголовку моєї книжки. Так само як Маєр і Саловей, я використав цю фразу, щоб синтезувати широке коло наукових відкриттів, звести до купи те, що вважалось окремими галузями наукових досліджень. Я вирішив розглянути не лише їхню теорію, але й цілу низку інших, не менш захопливих наукових розробок, як, наприклад, перші результати досліджень у сфері афективної психофізіології, нової науки, що вивчає регуляцію емоцій у головному мозку людини.

Я пам'ятаю, що саме перед тим, як ця книжка мала побачити світ приблизно десять років тому, подумав: якщо одного дня я краєм вуха почую розмову, в якій два незнайомці використають вислів емоційний інтелект і обидва зрозуміють, що це означає, я зможу сказати, що мені вдалося впровадити це поняття в нашу культуру. Але те, що сталося потім, перевершило всі мої сподівання.

Термін емоційний інтелект і його неформальне скорочення EQ стали всюдисущими — вони з'являються в найбільш несподіваних місцях, як-от, скажімо, у серії коміксів про Ділберта чи Зіпі Пінхед або в коміксах Роз Част, які друкують у «The New Yorker». Я бачив цілі коробки іграшок, котрі, як стверджували виробники, підвищують EQ

дитини; оголошення про знайомства іноді рясніють згадками про неабиякий емоційний інтелект тих, хто шукає собі пару. Я колись навіть знайшов дотепний жарт про EQ на пляшці шампуню в своєму готельному номері.

Поняття емоційного інтелекту стало відомим навіть у найвіддаленіших куточках нашої планети. Слово EQ стало впізнаваним, як мені сказали, не тільки в англійській мові, але й у таких, як німецька, португальська, китайська, корейська та малайська. (Проте я вважаю, що краще вживати термін EI — це англійська аббревіатура на позначення емоційного інтелекту.) Для прикладу, на мою електронну пошту часто приходять листи із запитаннями від, скажімо, докторанта з Болгарії, шкільного учителя з Польщі, студента коледжу з Індонезії, бізнес-консультанта з Південної Африки, експерта з управління з Оману, виконавчого директора з Шанхаю. В Індії студенти, котрі вивчають менеджмент, читають про EI й управління, а генеральний директор в Аргентині рекомендує книжку, яку я пізніше написав на цю тему. Релігієзнавці, котрі досліджують християнство, юдаїзм, іслам, індуїзм і буддизм, казали мені, що поняття емоційного інтелекту узгоджується зі світоглядом, що проповідує їхня віра.

Найбільше я радію з того, як активно мою концепцію підтримали педагоги, започаткувавши програми «соціального й емоційного навчання» (скорочено SEL). 1995 року я зміг знайти лише кілька програм, які навчали дітей основ емоційного інтелекту. Зараз же, десять років потому, десятки тисяч шкіл по всьому світу пропонують дітям програми SEL. У багатьох регіонах США, навіть у цілих штатах, програми SEL стали обов'язковим складником навчального плану: крім того що учні повинні досягти певного рівня успішності в математиці й мові, вони також мусять опанувати необхідні для життя соціальні й емоційні навички.

У штаті Іллінойс, наприклад, розробили певні стандарти навчання за програмою SEL для кожного класу — починаючи від дитячого садка до останнього року навчання в середній школі. Наведу лише один приклад, узятий із детально розробленого навчального плану: за перші роки навчання в школі учні повинні навчитися розпізнавати і точно ідентифікувати свої емоції, усвідомлюючи, до яких дій вони їх

спонукають. У старших класах початкової школи уроки емпатії повинні навчити дітей розпізнавати невербальні знаки того, як хтось себе почуває; у молодших класах середньої школи діти повинні навчитись аналізувати те, що викликає в них стрес або мотивує показати себе з найкращого боку. У старшій школі програма SEL передбачає опанування вміння слухати і вести розмову таким чином, щоб розв'язати непорозуміння, замість того щоб його загострити, а також вести переговори та досягати прийнятних для обох сторін рішень.

Ініціативу SEL активно підхопили в усьому світі: навчальні заклади в Сінгапурі, деякі школи в Малайзії, Гонконзі, Японії та Кореї. У Європі передову позицію щодо впровадження SEL займає Велика Британія, хоч уже в більш ніж десяти інших країнах є школи, які працюють за системою EI, яку вже використовують у школах Австралії та Нової Зеландії і деяких країнах Латинської Америки й Африки. 2002 року ЮНЕСКО оголосила про всесвітню ініціативу популяризації SEL, відправивши перелік десяти основних принципів SEL міністрам освіти 140 країн світу.

У деяких країнах SEL розширило свої межі: до нього долучили програми виховання характеру, профілактики насильства та цькування в школах, профілактики наркоманії та дотримання шкільної дисципліни. Метою цих програм є не тільки усунення зазначених проблем, але й поліпшення шкільної атмосфери, що, у свою чергу, має вплив на навчальну успішність школярів.

1995 року я надав перші свідчення того, що SEL є потужним інструментом у програмах, спрямованих на покращення навчальної успішності дітей і запобігання насильству. Тепер цей факт отримав наукове підтвердження: допомагаючи дітям підняти рівень їхньої самосвідомості, підкріплюючи їхню впевненість у собі, навчаючи їх керувати своїми емоціями й імпульсивними діями, навчаючи їх емпатії, отримуємо не тільки поліпшення поведінки, але й рівня навчальної успішності.

Це хороша новина, яку ми отримали після нещодавнього метааналізу 668 досліджень з оцінки програм SEL для дітей дошкільного та середнього шкільного віку. Це грандіозне дослідження провів Роджер Вайсберг, який керує спілкою академічного, соціального та емоційного

навчання при Іллінойському університеті в Чикаго — організації, яка пропагує впровадження SEL у школах у всьому світі.

Дані свідчать про те, що програми SEL суттєво покращують академічні досягнення — це підтверджують результати тестів досягнень і середні бали. У школах, які беруть участь у цій програмі, 50 % дітей змогли підвищити показники своєї успішності, а 38 % зуміли поліпшити свій середній бал. Програми SEL також допомогли зробити школи безпечнішими: кількість випадків неправомірної поведінки знизилася в середньому на 28 %; усунення від занять — на 44 %; кількість інших дисциплінарних покарань упала на 27 %. Водночас шкільна відвідуваність зросла — поведінка 63 % учнів стала значно позитивнішою. Якщо йдеться про соціальні дослідження, ці результати можна назвати разючими для будь-якої програми, що спрямована на зміну поведінки. Програма SEL виконала своє призначення.

1995 року я також припустив: ефективність SEL зумовлена тим, що таке навчання впливає на формування у дитини систем нервових зв'язків, зокрема виконавчих функцій прифронтальної кори головного мозку, які керують короткочасною пам'яттю (де ми зберігаємо інформацію в процесі навчання) і гальмують руйнівні емоційні імпульси. Лише зараз ми отримали перший науковий доказ цього факту. Один із розробників навчального плану PATHS (Популяризація стратегій альтернативного мислення) в межах SEL, Марк Грінберг із Пенсільванського університету, з'ясував, що ця програма для учнів початкової школи не тільки підвищує навчальну успішність, але, що не менш важливо, велика частина їхнього успіху пов'язана з покращенням уваги і короткочасної пам'яті — а це саме ті функції, за які відповідає прифронтальна кора головного мозку. Це наштовхує на думку, що нейропластичність, формування нервових зв'язків у головному мозку за допомогою повторення певного досвіду відіграє ключову роль у програмі SEL.

Мабуть, найбільшим сюрпризом для мене був вплив ЕІ у сфері бізнесу, особливо в галузі управління та розвитку персоналу (форма навчання для дорослих). Часопис «Harvard Business Review» охрестив

емоційний інтелект «новаторською ідеєю, що руйнує стереотипи», назвавши її однією з найвпливовіших бізнес-ідей десятиліття.

Такі заяви у світі бізнесу дуже часто виявляються поверховими, їм бракує обґрунтування. Проте в цьому випадку ціла низка дослідників працювала над цим питанням, гарантуючи, що застосування ЕІ у сфері бізнесу ґрунтуватиметься на достовірних даних. Консорціум із дослідження емоційного інтелекту в організаціях (CREIO), що діє на базі Ратгерського університету, став своєрідним каталізатором цієї наукової роботи завдяки своїй співпраці з різними організаціями — починаючи з Департаменту управління персоналом та кадрової політики й закінчуючи компанією «American Express».

Сьогодні компанії в усьому світі розглядають прийом на роботу, підвищення та розвиток своїх співробітників крізь призму емоційного інтелекту. Наприклад, компанія «Johnson & Johnson» (один із членів CREIO) виявила, що в їхніх офісах по всьому світу працівники, які мали високий лідерський потенціал ще на початку своєї кар'єри, мали вищу компетенцію в плані емоційного інтелекту, ніж їхні менш перспективні колеги. CREIO все ще продовжує розвивати дослідження, які можуть дати ґрунтовні рекомендації тим організаціям, які прагнуть оптимізувати свої методи досягнення поставлених цілей або певної глобальної мети.

Коли Саловей і Маєр опублікували свою новаторську статтю 1990 року, ніхто не міг собі уявити, що всього лиш через п'ятнадцять років засноване ними поле наукових досліджень стане таким популярним і затребуваним. Якщо 1995 року не було практично ніякої присвяченої емоційному інтелекту наукової літератури, то зараз у цій сфері працюють тисячі дослідників. Пошук у базі даних докторських дисертацій, присвячених вивченню певних аспектів емоційного інтелекту, показує, що нині написано вже сімсот дисертацій, ще більше зараз перебувають на стадії написання, і це не враховуючи тих досліджень, яким не знайшлося місця в цій базі.

Становленню цієї галузі науки ми багато в чому завдячуємо Маєру і Саловей, які разом зі своїм колегою Девідом Карузо, бізнес-консультантом, невтомно працювали над тим, щоб емоційний інтелект здобув наукове визнання. Сформулювавши науково підкріплену теорію

емоційного інтелекту і встановивши чіткий критерій опанування цієї здатності для успішного життя, вони встановили прекрасний стандарт для досліджень у цій галузі.

Ще одним важливим джерелом наукових теорій про емоційний інтелект був Реувен Бар-Он, який зараз працює на медичному факультеті Техаського університету в Х'юстоні, чия власна теорія ЕІ — й енергійний ентузіазм — дали поштовх багатьом дослідженням, у яких використовували розроблений ним тест. Що не менш важливо, Бар-Он брав участь у розробці й редагуванні академічних книжок, саме завдяки йому світ побачив «Довідник емоційного інтелекту», а кількість наукової літератури в цій сфері досягла критичної маси.

Хоча дослідження у сфері ЕІ розвивались дедалі швидшими темпами, розробники цієї ідеї зустріли певну опозицію з боку вчених, котрі були прибічниками традиційного розуміння інтелекту, особливо тих, хто вважав IQ єдиним прийнятним показником людських задатків і можливостей. Проте ідея емоційного інтелекту все ж укорінилася. Будь-яку важливу теоретичну модель, як спостеріг філософ Томас Кун, слід постійно переглядати й уточнювати, адже випробування, яким ця теорія піддається, стають дедалі суворішими. Для теорії емоційного інтелекту цей процес ще попереду.

Нині є три основні моделі ЕІ, але існують десятки варіацій. Кожна з моделей представляє різні точки зору. Перша модель, яка належить Саловену і Маєру, ґрунтується на традиційному уявленні інтелекту, яке сформувалося ще століття тому на базі перших робіт про IQ. Модель, висунута Реувеном Бар-Оном, базується на його дослідженнях добробуту. І моя власна модель орієнтована на продуктивність на роботі і розвиток управлінських навичок, об'єднуючи теорію ЕІ з десятиліттями досліджень, присвячених моделюванню компетенцій, які відмежовують прекрасних працівників від просто хороших.

На жаль, неправильне прочитання цієї книжки породило кілька міфів, які я хотів би спростувати тут і зараз. Одним із них є химерне, хоча й неодноразово повторюване твердження, що «EQ становить 80 % успіху». Це твердження абсурдне.

Вищезгадане помилкове твердження виникло на основі даних, згідно з якими близько 20 % кар'єрного успіху залежить від IQ. Позаяк така

оцінка (і це ж лише оцінка!) не пояснює, від чого ж таки залежить більша частина нашого успіху, почалися пошуки інших чинників, які змогли б це пояснити. Однак це не означає, що емоційний інтелект посідає визначальне місце серед факторів успіху. Наша успішність залежить від дуже широкого спектра різних чинників — від забезпеченості й освіти сім'ї, в якій ми народилися, до темпераменту, удачі тощо — і все це, безумовно, має не менший вплив на формування успіху, ніж емоційний інтелект.

Джон Маєр і його колеги зазначають: «Той факт, що «80 % нашої успішності залежить від варіативної складової», нашоїхує пересічного читача на думку, що й справді існує певна змінна, яка є визначальною для нашого життєвого успіху. Хотілося б, щоб це було правдою, проте за історію столітніх психологічних досліджень вченим так і не вдалося виділити жодної змінної, яка б мала такий величезний вплив на формування нашого успіху».

Окрім цього, часто виникають непорозуміння з підзаголовком цієї книжки — «чому він важить більше за IQ» — його бездумно використовують у різних контекстах, скажімо, стосовно академічних досягнень, де правдивість цього твердження зовсім не обґрунтована. Крайній вияв цієї помилки — це міф про те, що емоційний інтелект «важить більше за IQ» у всіх сферах життя.

Емоційний інтелект стає важливішим за IQ насамперед у тих «піддатливих» сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху — там, де, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності.

Річ у тім, що деякі з окреслених вище сфер посідають чи не найважливіше місце в нашому житті. Перша, що спадає на думку, — це здоров'я (про що детальніше йдеться в розділі 11), у тому розумінні, що тривожні емоції та деструктивні стосунки зараховують до факторів ризику у випадку хвороби. Ті, хто може керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я — нині існує багато досліджень, які це підтверджують.

Ще одна сфера життя, яка залежить від емоцій, — це романтичні та особисті стосунки (див. розділ 9) — тут, як ми всі добре знаємо, навіть

дуже розумні люди роблять надзвичайно дурні речі. Третя сфера, хоча я й не описував її в цій книзі, охоплює найвищі рівні суперництва, наприклад спортивні змагання світового класу. На цьому рівні, як мені сказав спортивний психолог, котрий тренує олімпійську збірну США, кожен присвячує необхідні десять тисяч із гаком годин практиці, тому успіх залежить від розумової гри спортсмена.

Результати дослідження про лідерство в бізнесі та інших професіях формують дещо складнішу картину (розділ 10). Рівень IQ напрочуд добре визначає, чи зможемо ми впоратися з когнітивними проблемами, що виникають під час виконання певної роботи. Сотні, а можливо й тисячі досліджень показали, що за допомогою IQ можна передбачити, скільки кар'єрних сходинок людина здатна подолати. Це беззаперечний факт.

Проте рівень IQ відходить на задній план, коли мова йде про те, щоб визначити, хто серед цілої низки талановитих кандидатів у межах інтелектуально вимогливої професії зможе стати найсильнішим лідером. Почасти це відбувається через «ефект сита»: усі професіонали й люди на найвищих посадах у великих організаціях уже пройшли добір за рівнем інтелекту й досвіду. На таких посадах високий рівень IQ стає «критичною» здібністю, необхідною, щоб потрапити й залишитися в грі.

Як я вже розповідав у своїй книжці «Робота з емоційним інтелектом» (1998), саме емоційні здібності, а не IQ чи інші технічні навички найточніше визначають, хто саме з групи дуже розумних людей зможе стати вправним лідером. Якщо ви проаналізуєте вкомплектований різними незалежними організаціями список здібностей, які характеризують їхніх найуспішніших лідерів, то виявите, що чим вищу посаду обіймає людина, тим менш вагомими стають рівень IQ та технічні вміння (вони згадуються наприкінці списку). (IQ і технічні вміння є набагато кращими індикаторами успішного виконання роботи на нижчих посадах.)

Цю думку я розвинув у книзі «Емоційне лідерство: мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту» (2002), яку написав у співавторстві з Річардом Бояцисом та Енні Мак-Кі. На найвищому рівні моделі компетентного управління, як правило, на 80 чи навіть 100 % складаються зі здібностей, котрі ґрунтуються на

емоційному інтелекті. Як сказав керівник відділу досліджень у фірмі, яка займається доббором персоналу на керівні посади, «виконавчих директорів наймають, беручи до уваги їхні інтелектуальні здібності й досвід у веденні бізнесу, а звільняють за відсутність емоційного інтелекту».

Пишучи «Емоційний інтелект», я бачив себе в ролі наукового журналіста, який повідомляє про нове важливе віяння в психології, зокрема поєднання нейробиології з дослідженнями емоцій. Проте коли я занурився в цю тему, вирішив виступити у своїй старій ролі психолога, щоб мати можливість запропонувати свій погляд на модель ЕІ. Тому моє розуміння емоційного інтелекту дещо поглибилося з того часу, як я писав ці сторінки.

У книжці «Робота з емоційним інтелектом» я запропонував розлогу структуру того, як основи ЕІ — самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість та вміння налагоджувати стосунки — допомагають досягти успіху на роботі. Для цього я використав поняття компетенція — термін, який запропонував Девід Мак-Клелланд, психолог Гарвардського університету, котрий був моїм науковим керівником під час написання магістерської роботи.

У той час як емоційний інтелект визначає потенційну здатність людини опанувати основи самовладання тощо, емоційна компетенція показує, яку частину своїх можливостей людині вдалось опанувати на такому рівні, щоб розширити вміння, необхідні для виконання своєї роботи. Щоб досконало опанувати такі емоційні компетенції, як обслуговування клієнтів або командна робота, потрібно засвоїти основи ЕІ, зокрема розвинути соціальну свідомість та вміння регулювати стосунки. Зазначу, що емоційні компетенції — це набуті вміння: якщо людина соціально свідомо або вміє врегульовувати стосунки, це аж ніяк не означає, що вона пройшла додаткове навчання, необхідне для успішної роботи з клієнтами або вмілого розв'язування конфліктів. Це означає, що людина просто має потенціал досконало оволодіти цими компетенціями.

Знову ж таки, щоб виявити певну компетенцію або робочу навичку, потрібно опанувати основи ЕІ (хоча це й не критично). Когнітивним аналогом цієї ситуації буде студент, який має чудову просторову уяву,

проте навіть не думає вивчати геометрію, не кажучи вже про те, щоб стати архітектором. Так само людина, маючи надзвичайні емпатичні здібності, може бути абсолютно не здатною впоратися з клієнтами, якщо її не навчать їх правильно обслуговувати. (Для тих надзвичайно допитливих читачів, які все ж хочуть зрозуміти, як моя нинішня модель розподіляє двадцять з лишком емоційних компетенцій між чотирма сферами ЕІ, я розмістив усю необхідну інформацію в додатку до книжки «Емоційне лідерство».)

1995 року я використав дані загальнонаціональної демографічно репрезентативної вибірки, яка складалася з більш ніж трьох тисяч дітей у віці від семи до шістнадцяти років, яких оцінювали їхні батьки та вчителі. Дослідження показало, що протягом десятиліття (від середини 1970-х до середини 1980-х років) показники емоційного благополуччя американських дітей помітно знизилися. Діти були більш неспокійними й мали більше проблем — починаючи від самотності й тривоги і закінчуючи непослухом й скиглінням. (Звичайно, що б не показували загальні дані, завжди є винятки — окремі діти все ж стають видатними людьми.)

Інша ж група дітей, яка брала участь у дослідженні 1999 року, показала помітно кращі результати, ніж та, яку оцінювали наприкінці 1980-х, хоча й не досягла рівня, зафіксованого в середині 1970-х. Насправді батьки все ще часто скаржаться на своїх дітей, як і раніше, стурбовані тим, що діти потрапляють до «поганих компаній», і скиглять більше, ніж будь-коли. Але загалом тенденція залишається позитивною.

Чесно кажучи, я здивований. Я припускав, що сучасні діти стануть жертвами економічного й технічного прогресу, їм бракуватиме навичок ЕІ, тому що їхні батьки проводять більше часу на роботі, ніж свого часу — представники старших поколінь. Зараз батьки стали набагато мобільніші, що обірвало їхні зв'язки з далекими родичами, а їхній «вільний» час став аж занадто структурований і розпланований. Зрештою, навички емоційного інтелекту традиційно передавалися в неформальній обстановці в повсякденному житті — під час спілкування з батьками й родичами чи в розпалі шумних ігор. На жаль, ці можливості навчання сучасна молодь втратила.

Ще є технологічний фактор. Сидячи перед монітором телевізора, сучасні діти проводять наодинці більше часу, ніж будь-коли за всю історію людства. Це такий собі природний експеримент, який набрав безпрецедентних масштабів. Чи зможуть ці діти, котрі зараз «на ти» з технологічними новинками, подорослішавши, почуватися так само впевнено в компанії інших людей, як почувалися зі своїми комп'ютерами? Я припускав, що, скоріш за все, проведене у віртуальному світі дитинство позбавить молодих людей навичок, потрібних для міжособистісного спілкування.

Такими були мої аргументи. За останнє десятиліття не сталося нічого, що могло би вплинути на згадані вище тенденції. Проте в дітей, на щастя, справи йдуть краще.

Томас Ахенбах, психолог із Вермонтського університету, котрий проводив це дослідження, припускає, що економічний бум 1990-х років дав поштовх не тільки для дорослих, а й для дітей. Збільшення робочих місць і зменшення кількості злочинів сприяли кращому вихованню молодшого покоління. За словами Ахенбаха, якщо країна ще раз переживатиме економічний спад, у дітей знову спостерігатиметься зниження рівня володіння життєвими навичками. Цілком можливо. Час покаже.

Емоційний інтелект набув важливого значення в низці сфер, і сталося це настільки швидко, що робити будь-які прогнози стає дедалі важче. Та все ж дозвольте мені висловити певні думки щодо того, як сфера ЕІ, я сподіваюся, розвиватиметься в найближчому майбутньому.

Багато переваг, які люди отримують, розвиваючи свій емоційний інтелект, зараз доступні лише обраним — бізнесменам та дітям, котрі навчаються в приватних школах. Щоправда, деякі діти з бідних районів також мають до них доступ — наприклад, якщо в їхніх школах діє програма SEL. Але я закликаю до подальшої демократизації можливості розвивати все різноманіття своїх навичок — навчання має бути доступним й у тих суспільних групах, на які часто просто не звертають уваги: серед них бідні сім'ї (у яких діти часто отримують емоційні травми, що тільки погіршує їхнє й без того важке становище) і в'язні (особливо молоді правопорушники, котрим дуже допомогло б зміцнення навичок управління гнівом, самосвідомості й емпатії). Якщо

люди отримають професійну допомогу в оволодінні цими навичками, їхнє життя покращиться, а громади стануть безпечнішими.

Також я хотів би, щоб межі наукової думки у сфері емоційного інтелекту розширювалася, переводячи увагу з можливостей окремої людини на те, що з'являється, коли люди взаємодіють між собою сам на сам чи у великих групах. Деякі дослідження, зокрема роботи психолога з Нью-Гемпширського університету Ванесси Друскаст про те, як групи людей можна наділити емоційним інтелектом, уже непомітно змістили центр нашої уваги. Але можна зробити ще більше.

І нарешті, я вже уявляю собі день, коли емоційний інтелект стане настільки поширеним поняттям, що нам не доведеться про нього більше говорити, тому що він стане невід'ємною частиною нашого життя. У такому майбутньому SEL стане звичною практикою в школах у всьому світі. Так само й найважливіші складники ЕІ — самосвідомість, емпатія та вміння керувати деструктивними емоціями — будуть критично необхідні на робочому місці: під час прийому на роботу чи підвищення, особливо на керівні посади. Якщо ЕІ стане настільки ж поширеним поняттям, як IQ, і так само міцно вкорениться в суспільстві, як міра людських здібностей, то, на мою думку, наші сім'ї, школи, місця роботи й спільноти також стануть більш гуманними і вихованими.

ВИКЛИК ВІД АРИСТОТЕЛЯ

Будь-хто може розізлитись — це легко. Проте злитися на конкретну людину саме такою мірою, саме в цей момент, задля конкретної мети, обравши саме цей спосіб — це нелегко.

Аристотель. «Нікомахова етика»

Був нестерпно паркий серпневий день у Нью-Йорку, один із тих спекотних днів, що робить людей похмурими від дискомфортного самопочуття. Я повертався до готелю, і, коли зайшов в автобус, що прямував по Медісон-авеню, мене неабияк вразив водій — чорношкірий чоловік середнього віку з натхненною усмішкою, — який

зустрів мене дружнім: «Привіт! Як справи?» Це вітання він адресував кожному, хто заходив, у той час як автобус потроху протискався крізь скупчення машин неподалік центру міста. Усі без винятку пасажери були не менш вражені, ніж я. Проте, зосередившись на похмурому настрої цього дня, лише кілька з них відповіли на привітання.

У той час коли автобус, пробираючись через затор, повільно віддалявся від центру міста, відбулося неймовірне перетворення. Щоб нас розважити, водій вів монолог, жваво коментуючи все, що відбувалося довкола: приголомшливий розпродаж у цьому магазині, чудова виставка в тому музеї, а чи чули ви про новий фільм, який щойно вийшов на екрани кінотеатру, що розташований неподалік? Його захоплення незліченними можливостями, які Нью-Йорк пропонує своїм жителям, передалося й нам. Коли настав час виходити з автобуса, усі пасажери вже встигли позбутися похмурого панцира, з яким увійшли, а коли водій вигукнув: «Хай щастить! Хорошого вам дня!» — кожен усміхнувся у відповідь.

Пам'ять про цю зустріч живе зі мною вже майже двадцять років. Коли їхав на цьому автобусі по Медісон-авеню, я щойно закінчив роботу над своєю дисертацією з психології, але там, у розділі буденної психології, дуже мало уваги приділялось тому, яким чином відбуваються такі перетворення. Про механіку емоцій психологія знала мало або й узагалі нічого. І все ж, уявляючи собі поширення вірусу гарного настрою, який брижами розійшовся по місту, починаючи від пасажирів автобуса, я зрозумів, що водій виконував роль своєрідного міського миротворця, схожого на чарівника, який мав силу побороти похмуру дратівливість, що кипіла всередині кожного пасажера, зробити їх добрішими та відкритішими.

На противагу цьому наведу деякі новини з цьоготижневої газети:

- У місцевій школі ошаленілий дев'ятирічний хлопець облив фарбою парти, комп'ютери та принтери і пошкодив авто на шкільній стоянці. Причина: однокласники, учні третього класу, називали його «малявкою», і він вирішив їх вразити.
- Вісім підлітків поранено: недбала словесна перепалка в натовпі молодих людей, який зібрався перед входом в один із реп-клубів на Мангеттені, призвела до бійки, котра закінчилася, коли один із тих,

кого публічно принизили, почав стріляти з автоматичного пістолета 38 калібру по натовпу. У звіті наголошується, що за останні роки випадки перестрілок, спровокованих, здавалося б, дрібними образами, які сприймають як вияв неповаги, все частіше зустрічаються по всій країні.

- Як повідомляється у звіті, 57 % убивств, жертвами яких є діти віком до дванадцяти років, скоюють їхні прийомні або рідні батьки. Майже половина цих батьків стверджує, що вони «просто намагалися дисциплінувати дитину». Фатальні побиття були наслідком таких «порушень», як затуляння екрана телевізора, плач або мокрі підгузки.
- Молодого німця судять за вбивство п'яти турецьких жінок і дівчат, яких він підпалив, коли вони спали. Хлопець є членом неонацистського угруповання і розповідає, що не зумів утриматись на роботі й почав пити. У всіх своїх негараздах він звинувачує іноземців. Ледь чутно хлопець виправдовується: «Я ніколи не перестану шкодувати про те, що ми зробили, мені безмежно соромно».

Щодня ми отримуємо новини, що рясніють подібними повідомленнями, які свідчать про занепад цивілізованих відносин і безпеки, про неконтрольований імпульс до зловмисних дій, який неможливо стримати. Проте у збільшеному масштабі ці новини відображають приховану сутність емоцій, над якими ми втрачаємо контроль так само, як і люди навколо нас. Ніхто не застрахований від цієї непередбачуваної хвилі сильних емоцій і каяття; у той чи інший спосіб ця хвиля накриває нас упродовж усього життя.

Протягом останніх десяти років з'являються цілі низки подібних репортажів, які привертають увагу до зростання емоційної неадекватності, безрозсудності та зухвальства в наших сім'ях, наших громадах і суспільному житті загалом. Ці роки відзначилися напливом люті та відчаю. Підтвердження цього знаходимо як у тихій самоті замкненого будинку, де дітей залишили з телевізором у ролі няні, в стражданнях дітей — покинутих, занедбаних або жорстоко побитих, так і в спотвореній формі інтимної близькості та сімейному насильстві. Поширення і зростання емоційної нестабільності можна побачити, проаналізувавши цифри, котрі свідчать про стрімке зростання рівня

депресії в цілому світі, та повідомлення про наростання хвилі агресії: підлітків зі зброєю в школах, дорожньо-транспортні пригоди, що закінчуються стріляниною, невдоволених звільнених працівників, котрі жорстоко вбивають своїх колишніх співробітників. За останнє десятиліття такі словосполучення, як емоційне насильство, дорожня стрілянина та посттравматичний стрес уже стали загальноновживаними, так само як фразою дня стала дратівлива «Порадуй мене!» замість радісної «Хорошого дня!».

Ця книжка — помічник у пошуках глузду в безглуздому. Як психолог і останні десять років журналіст «The New York Times», я стежив за розвитком наукової думки у сфері ірраціонального. Спостерігаючи, я був вражений двома протилежними тенденціями: з одного боку, висвітлювалися дедалі більші проблеми в емоційному житті нашого суспільства, а з іншого — висувались оптимістичні пропозиції щодо їх розв'язання.

Чому саме це дослідження і саме зараз

Незважаючи на погані новини, впродовж останнього десятиліття з'явилася безпрецедентна кількість наукових досліджень, присвячених емоціям. Найбільше вражають отримані зображення мозку в дії, що стало можливим завдяки інноваційним методам та новим технологіям візуалізації мозку. Уперше в історії людства стало видимим те, що завжди було огорнене глибокою таємницею: як саме працює ця складна маса клітин у той час, коли ми думаємо і відчуваємо, фантазуємо і спимо. У будь-якому разі, цей потік нейробіологічних даних дозволяє нам краще, ніж будь-коли, зрозуміти, яким чином емоційні центри мозку викликають у нас лютість або сльози і як старіші частини мозку, що спонукають нас до агресії так само, як і до любові, приймають сигнали. Чітке розуміння принципу роботи внутрішніх механізмів емоцій та можливих збоїв дозволяє зосередитись на нових способах вийти з колективної емоційної кризи.

Щоб написати цю книжку, я мусив чекати, допоки науковий урожай буде достатньо великим. Мої напрацювання так пізно побачили світ тільки тому, що протягом багатьох років науковці нехтували

дослідженнями місця почуттів у психічному житті людини. Таким чином, емоції значною мірою залишались незвіданим континентом для наукової психології. Цю нішу одразу ж заповнили книжки з серії «Допоможи собі сам», де упорядники, керуючись найкращими намірами, зібрали поради, що, в ліпшому випадку, ґрунтувались на клінічних дослідженнях і мали хитку наукову основу (якщо взагалі мали). Тепер наука нарешті може авторитетно відповісти на ті нагальні й заплутані питання, що їх ставить психіка в найбільш ірраціональному її вияві, дещо точніше відтворити мапу людського серця.

Це відтворення — своєрідний виклик для тих, хто дотримується вузького погляду на інтелект, стверджуючи, що IQ закладений генетично і життєвий досвід не може його змінити, що наша доля й життя значною мірою визначаються цими здібностями. Це твердження ігнорує складніше питання: що ми можемо змінити, щоб допомогти нашим дітям жити краще? Які фактори є ключовими, коли, наприклад, люди з високим IQ не можуть знайти вихід зі скрутного становища, тоді як люди з нижчим IQ на диво добре виходять із ситуації? Я дотримуюся думки, що досить часто різниця полягає в здібностях, які називають емоційним інтелектом. До них належать самоконтроль, завзяття, наполегливість і здатність до самомотивації. Діти, як ми згодом дізнаємось, можуть оволодіти цими навичками й отримати шанс повніше використовувати свій розумовий потенціал, незалежно від того, виграли вони чи програли в генетичній лотереї.

Окрім цієї можливості, перед нами стоїть неухильний моральний обов'язок. Настав такий час, коли полотно суспільства, здається, розпускається на окремі ниточки з дедалі більшою швидкістю, коли егоїзм, насильство і нищість духу руйнують усі цінності нашого громадського життя. Тут аргумент на користь важливості емоційного інтелекту базується на зв'язку між почуттями, характером і моральними інстинктами. З'являється дедалі більше доказів того, що фундаментальні моральні погляди на життя формуються під впливом базових емоційних здібностей. Наприклад, імпульс — це спосіб передачі емоції; першоджерелом усіх імпульсів є почуття, що прагне виявитись у дії. Ті, над ким імпульс бере гору, кому бракує самоконтролю, страждають від моральних відхилень, адже здатність

контролювати імпульс є основою волі й характеру. Так само альтруїзм бере свій початок з емпатії — вміння читати емоції інших людей, а байдужість до чужих потреб чи відчаю пояснюється відсутністю почуття турботи. І якщо є якісь два моральні принципи, котрі були б критично важливі в наші часи, то це самоконтроль і співчуття.

Наша подорож

У цій книзі я буду гідом — проведу вас через усі наукові спостереження, присвячені емоціям, вирушу в подорож, що має на меті забезпечити глибше розуміння найважчих моментів у нашому власному житті та у світі навколо. Кінець подорожі полягає в тому, щоб наділити емоції розумом — зрозуміти, що це означає і як цього досягти. Розуміння саме по собі здатне допомогти: наділивши сферу почуттів свідомістю і знаннями, отримаємо ефект, подібний до ситуації з фізиком, котрий спостерігає квантові процеси і тим впливає на об'єкт спостереження.

Наша подорож починається з частини першої, де зібрано нові відкриття у сфері емоційної будови мозку, які пропонують пояснення тих незбагнених моментів у нашому житті, коли почуття беруть гору над раціональністю. Розуміння взаємозв'язку між структурами мозку, що керують нашим гнівом і страхом, пристрасстю і радістю, є джерелом інформації не тільки про те, як ми формуємо емоційні навички, які можуть звести нанівець наші найкращі наміри, а й про те, що ми можемо зробити, щоб приборкати наші руйнівні чи суперечливі емоційні імпульси. Найголовнішим є те, що неврологічні дані не відкидають той факт, що ми можемо формувати емоційні звички наших дітей.

Під час наступної, не менш важливої зупинки нашої подорожі, частини другої цієї книжки, ми зосередимо увагу на тому, яку роль відіграють неврологічні процеси у формуванні життєво необхідних здібностей, які ми називаємо емоційним інтелектом — спроможність стримати емоційний імпульс, чи, наприклад, розгледіти сокровенні почуття іншої людини, чи згладити гострі кути у стосунках. За словами Аристотеля, це рідкісне вміння «злитися на конкретну людину саме

такою мірою, саме в цей момент, задля конкретної мети, обравши саме цей спосіб». (Читачі, котрі не хочуть вдаватися до неврологічних деталей, можуть перейти безпосередньо до цієї частини.)

У розширеній моделі того, що означає бути «розумним», емоції стають центром для формування життєво необхідних навичок. Частина третя розглядає деякі ключові зміни, що сталися завдяки цим вмінням, а саме: як вони можуть зберегти такі важливі для нас стосунки і як їх відсутність може ці ж стосунки зіпсувати; як ринкові сили, що змінюють принципи нашої роботи, роблять високі ставки на емоційний інтелект як важливий складник успішної роботи; і як негативні емоції ставлять під загрозу наше фізичне здоров'я не менше, ніж безперервне куріння, тоді як емоційний баланс допомагає зберегти наше здоров'я та добробут.

Завдяки генам, які ми отримуємо в спадок, кожна людина наділена певними емоційними задатками, котрі формують її характер. Проте, якщо врахувати, що система зв'язків у мозку легко піддається впливу, характер — це не вирок. Як розповідається в частині четвертій, пов'язані з емоціями життєві уроки, які ми отримуємо вдома чи в школі, формують систему наших емоційних реакцій, що роблять нас досвідченішими, на базовому рівні емоційного інтелекту. Це означає, що дитинство та юність — це ті найважливіші моменти, коли ми маємо можливість сформувати необхідні емоційні звички, які згодом керуватимуть нашим життям.

Частина п'ята з'ясовує, що загрожує тим, хто в період свого становлення не зміг опанувати сферу емоцій, як недоліки в емоційному інтелекті розширюють спектр ризиків від депресії чи насильства до розладів харчування та зловживання наркотиками. Також у цій частині розповідається про те, як у прогресивних школах діти здобувають необхідні емоційні та соціальні навички, щоб навчитись тримати своє життя під контролем.

Мабуть, найбільш суперечливими даними в цій книзі будуть результати опитування батьків та вчителів, яке засвідчило, що сучасне покоління дітей страждає в емоційному плані більше, ніж попереднє: діти самотніші та більш схильні до депресії, вони зліші та менш керовані, більш нервові та стурбовані, імпульсивні й агресивні.

Якщо ми й можемо чимось зарадити, то, на мою думку, нам слід звернути увагу на те, як ми готуємо дітей до життя. Зараз в емоційному вихованні наших дітей ми покладаємось на волю випадку, що призводить до ще трагічніших результатів. Одним із можливих рішень є бачення того, що можуть зробити школи, аби виховати цілісного учня, поєднавши серце і розум під час навчання. Наша мандрівка закінчується оглядом новітніх методик проведення занять, які мають на меті дати дітям базові знання основ емоційного інтелекту. Я вже бачу той день, коли загальна освіта передбачатиме прищеплення таких необхідних людських якостей, як самоусвідомлення, самоконтроль і співчуття, мистецтво слухати, вирішувати конфлікти і співпрацювати.

У «Нікомаховій етиці», філософських роздумах про чесноти, характер та достойне життя, Аристотель кидає виклик, заявляючи, що нашим емоційним життям має керувати розум. За пристрастями, якщо спрямувати їх у правильне русло, стоїть власна мудрість, вони визначають наші думки, цінності, виживання. Проте вони з легкістю можуть збити нас із правильного шляху, що дуже часто й трапляється. Як помітив Аристотель, проблема полягає не в самій емоційності, а у відповідності емоції та її вияву. Питання в тому, як нам наділити емоції розумом і тим принести мир на наші вулиці й турботу в наше суспільне життя.

ЧАСТИНА ПЕРША

ЕМОЦІЙНИЙ МОЗОК

1. Для чого нам емоції?

Добре бачить лише серце. Найголовнішого не побачити очима¹.
Антуан де Сент-Екзюпері «Маленький принц»

Поміркуйте над останніми хвилинами життя Гері та Мері Джейн Чонсі, пари, яка повністю присвятила життя своїй одинадцятирічній дочці Андреа, котру церебральний параліч прикував до інвалідного візка. Родина Чонсі була в потязі «Амтрак», який упав у річку в Луїзіані після того, як баржа врізалась у залізничний міст через річку в дельті Міссісіпі й пошкодила його. Вода затоплювала потяг, а подружжя думало лише про свою дочку, щосили намагаючись її врятувати. Їм якось вдалося проштовхнути дівчинку через вікно і передати її в руки рятувальників. Тоді вагон пішов під воду і вони загинули.

Історія Андреа — це історія про батьків, чий останній героїчний вчинок — упевнитись, що їхня дитина вижила. Це приклад, здавалося б, фантастичної мужності. Безсумнівно, випадки, коли батьки жертвували собою заради своїх нащадків, траплялись незліченну кількість разів за всю історію людства та в доісторичні часи і, можливо, ще більшу кількість разів у процесі еволюції нашого виду. З точки зору еволюційної біології батьківська самопожертва мотивується «репродуктивним успіхом» у передачі своїх генів наступному поколінню. Проте з точки зору батька чи матері, котрі приймають таке відчайдушне рішення у критичний момент, все зводиться лише до любові.

Цей взірцевий приклад батьківського героїзму дозволяє нам глибше зрозуміти призначення та всю силу емоцій, він свідчить про ключову роль альтруїстичної любові — так само, як і будь-якої іншої емоції, — у житті людини. Цей приклад настановлює на думку, що наші найглибші почуття, наші пристрасті та бажання є незамінними життєвими провідниками і що наш вид завдячує своїм існуванням саме їхньому

впливу на людські стосунки. А сила цього впливу надзвичайна. Лише сильна любов, крайня необхідність порятунку рідної дитини може змусити батьків забути про інстинкт самозбереження. З погляду розуму, батьківська самопожертва була цілком ірраціональною. З погляду серця, це був єдиний можливий варіант розвитку подій.

У такі поворотні моменти серце бере гору над розумом. Це твердження переважно використовують соціобіологи, висуваючи здогади про те, чому в процесі еволюції емоції посіли центральне місце в людській психіці. За їхніми словами, емоції керують нами в ті моменти, коли ми стикаємося з труднощами чи завданнями, які є занадто важливими, щоб покладатися лише на розум — серед них небезпека, болюча втрата, наполегливість на шляху до мети всупереч труднощам, налагодження стосунків, створення сім'ї. За кожною емоцією стоїть готовність діяти у певний спосіб. Емоції вказують на той спосіб, який неодноразово допомагав нам успішно впоратись із постійними життєвими труднощами. Позаяк ці ситуації незмінно повторювались знову і знову в процесі нашої еволюції, доказом визначальної ролі всього спектра емоцій у нашому виживанні є те, що вони закарбувалися в нашій нервовій системі як вроджені, невід'ємні властивості людського серця.

Розуміння людської природи, яке відкидає силу емоцій, є щонайменше недалекоглядним. Сама назва *Homo sapiens*, людина розумна, є помилковою у світлі сучасного наукового бачення й трактування місця емоцій у нашому житті. Усі ми знаємо з власного досвіду: коли йдеться про прийняття рішень чи обмірковування подальших дій, почуття настільки ж важливі, як і раціональне мислення, а можливо, й важливіші. Ми надаємо занадто великого значення виключно раціональному в житті людини, тим цифрам, що показує IQ-тест. Проте наше раціональне мислення зазнає поразки, коли емоції беруть владу у свої руки.

Коли пристрасті беруть гору над розумом

Це була помилка, що перетворилась на трагедією. Чотирнадцятирічна Матильда Кребтрі просто хотіла розіграти свого батька: вона

вистрибнула з шафи та крикнула: «Бу!» Була перша година ночі, і її батьки щойно повернулися додому після вечері з друзями.

Боббі Кребтрі та його дружина думали, що Матильда залишилася на ніч у подруги. Коли вони заходили в будинок, то почули шум. Містер Кребтрі витяг свій револьвер і пішов до кімнати дочки, щоб усе перевірити. Коли дівчина вистрибнула з шафи, містер Кребтрі вистрілив їй у шию. Через дванадцять годин Матильда Кребтрі померла.

Страх — одна з емоцій, яка дісталася нам у спадок у процесі еволюції, емоція, яка мобілізує нас для захисту сім'ї від небезпеки. Саме цей імпульс спонукав Боббі Кребтрі дістати револьвер і оглянути будинок у пошуках непроханого гостя, котрий, як він думав, нишпорить усередині. Страх змусив містера Кребтрі вистрілити, перш ніж він усвідомив, у кого стріляє, перш ніж упізнав голос своєї дочки. Автоматичні реакції такого типу глибоко вкоренились у нашій нервовій системі. Біологи-еволюціоністи припускають: це сталося тому, що довгий період часу, який був визначальним для розвитку людини в доісторичну епоху, саме від цих реакцій залежало людське виживання. Окрім цього, вони мали важливе значення для виконання головного завдання еволюції — дати потомство, яке б далі передавало ці генетичні схильності, — гірка життєва іронія, зважаючи на трагедію, що сталася в будинку Кребтрі.

Донедавна наші емоції були мудrimi провідниками в процесі еволюції, але реалії сучасного суспільного життя змінюються так швидко, що еволюційні процеси за ними не встигають. Насправді, перші маніфести та закони з питань моралі — Кодекс Хаммурапі, Десять заповідей у єврейській традиції, едикти імператора Ашоки — можна розглядати як спроби приборкати, опанувати та цивілізувати емоційне життя людей. Як писав З. Фройд у своїй праці «Невдоволення культурою», люди повинні були впроваджувати в життя додаткові закони, що мали стримати хвилю надмірних емоцій, які легко могли затопити все навколо.

Незважаючи на всі соціальні обмеження, наші пристрасті беруть гору над розумом знову і знову. Ця риса людської природи ґрунтується на базовій будові розумового життя. Якщо розглядати біологічну структуру базових нервових зв'язків, що утворюють емоції, саме

вроджені зв'язки спрацьовували найкраще для 50 000 поколінь, але не останніх 500 поколінь і, звичайно, не для останніх п'яти. Повільні, розмірені процеси еволюції, під впливом яких формувались наші емоції, виконували свою роботу протягом мільйонів років. Останні 10 тисяч років, незважаючи на швидкий суспільний розвиток і демографічний вибух, коли населення зросло з 5 мільйонів до 5 мільярдів людей, залишили незначний відбиток на біологічних моделях нашого емоційного життя.

У будь-якому разі, наша оцінка кожної ситуації, з якою ми стикаємось, і наша реакція формуються не тільки на основі наших раціональних суджень чи особистого життєвого досвіду, а й під впливом далекого минулого наших предків. Як ми вже встигли переконатись, деколи це призводить до трагічних наслідків, як у випадку сумних подій, що трапились у будинку Кребтрі. Коротко кажучи, ми дуже часто постаємо перед сучасними труднощами з емоційним репертуаром, який був пристосований до викликів епохи плейстоцену. Це твердження є головною тезою в моїх міркуваннях.

Імпульси, що спонукають до дії

Одного весняного ранку я їхав по автостраді через гірський хребет у Колорадо. Несподівано через снігову бурю з поля зору зникла машина, що їхала на кілька метрів попереду мене. Вдивляючись у лобове скло, я нічого не міг розгледіти — лише густий сніг і сліпуча білість навколо. Я натиснув на гальма і відчув, як голосно гупає серце, а хвилювання охоплює все тіло.

Хвилювання переросло в справжній страх — я зупинився на узбіччі з наміром перечекати бурю. Через півгодини сніг припинився, видимість на дорозі знову стала нормальною і я продовжив подорож. Проте через кількасот ярдів мені знов довелося зупинитись: рух було заблоковано у зв'язку з аварією — бригада швидкої допомагала пасажирові авто, що врізалось в машину попереду. Якби не вирішив перечекати цю непроглядну снігову бурю, я б, напевне, врізався в ці машини.

Можливо, передбачливий страх, що заволодів мною того дня, врятував моє життя. Як у зайця, що замирає від страху при найменших

ознаках наближення лисиці, чи у ссавця, що колись ховався від хижих динозаврів, у мені прокинувся такий же внутрішній стан, що спонукав мене зупинитись, ретельно обдумати ситуацію і передбачити можливу небезпеку.

У своїй суті всі емоції є імпульсами до дії, миттєвим планом дій, що заклала в нас еволюція, щоб ми змогли впоратись із життєвими труднощами. Саме слово емоція походить від латинського *movere* — рухати, додавання до якого префікса *e-* дає значення «рухати назовні», що наштовхує на думку: прагнення до дії закладене в кожній емоції. Яскравим прикладом того, що емоції шукають свого виявлення в дії, є діти й тварини. Тільки в цивілізованих дорослих можна побачити те, що є аномалією в царстві тварин: емоції, вроджені імпульси до дії, не збігаються з фактичними реакціями.

У нашому емоційному репертуарі кожне почуття відіграє особливу роль, і це підтверджується тим фактом, що всі емоції мають характерний біологічний вимір (додаток А містить детальну інформацію про базові емоції). За допомогою нових методів вивчення людського тіла та мозку дослідники відкривають усе більше фізіологічних нюансів того, як кожна емоція готує тіло до різноманітних реакцій:

- Коли ми лютуємо, кров приливає до рук, що дозволяє швидше схопити зброю і завдати удару. Серцебиття пришвидшується, і викид гормонів, таких як адреналін, генерує достатньо енергії для рішучих дій.
- Коли ми боїмося, кров приливає до великих груп м'язів, наприклад до м'язів ніг, що дозволяє нам швидше тікати. Через відтік крові лице блідне, і створюється враження, що «кров холоне в жилах». А тіло на мить ціпеніє, що дає нам кілька секунд для того, щоб оцінити ситуацію і зважити, чи не буде доцільнішим заховатись. Зв'язки в емоційних центрах мозку викликають викид гормонів, що тримають весь організм насторожі, роблять людину нервовою і готовою до дій, зафіксувавши її увагу на потенційній загрозі, щоб краще оцінити можливі варіанти реакції.
- Основні біологічні зміни, що виникають, коли ми радісні, — це підвищення активності мозкового центру, який блокує негативні

емоції; приплив енергії та пригнічення тих центрів, котрі відповідають за тривогу. Однак особливих біологічних змін не відбувається — виникає відчуття спокою, що допомагає тілу швидше повернутись у стан рівноваги після біологічного збурення, спричиненого негативними емоціями. Така комбінація дозволяє тілу не тільки відпочити, а й бути готовим з ентузіазмом виконувати будь-які завдання, прагнути більшого та ставити перед собою різноманітні цілі.

- Любов, ніжність та сексуальне задоволення супроводжуються збудженням парасимпатичної нервової системи, що є фізіологічною протилежністю до мобілізації організму, «інстинкту самозбереження», який активується, коли ми відчуваємо страх чи гнів. Парасимпатичні реакції, або, іншими словами, «розслаблення», — це набір реакцій, що підтримують загальний стан спокою і задоволення, полегшуючи нашу взаємодію.
- Коли ми дивуємось, то піднімаємо брову, що дозволяє нам розширити поле зору, і більша кількість світла потрапляє на сітківку. Це допомагає отримати більше інформації про неочікувану подію, завдяки чому нам легше зрозуміти, що ж насправді відбувається, і розробити найкращий план дій у певній ситуації.
- У всьому світі люди однаково виражають огиду, і цей вираз має однакове значення — щось є бридким на смак чи погано пахне, насправді чи метафорично. Вираз огиди на обличчі, — накопилена верхня губа і трохи наморщений ніс, — це, за спостереженнями Дарвіна, первісна реакція закрити ніздрі, щоб туди не потрапив згубний запах, та виплюнути отруйну їжу.
- Основна функція суму — допомогти пристосуватися до таких значних втрат, як, скажімо, смерть близьких, чи просто пережити важке розчарування. Коли ми сумуємо, енергія та ентузіазм, що спонукають до дій, особливо розваг, зникають, а коли сум поглиблюється і переростає в депресію, метаболічні процеси сповільнюються. Така інтроспекція, занурення в себе дає можливість оплакати втрату чи поплакати над невиправданими надіями, усвідомити їхні наслідки для вашого життя і, коли енергія повернеться, планувати все спочатку. Така втрата енергії змушувала

сумних і вразливих первісних людей триматися ближче до дому, де вони почувалися безпечніше.

Біологічні стимули до дій продовжують формуватися під впливом нашого життєвого досвіду та культури. Для прикладу, втрата близької людини, як правило, спричиняє горе і сум. Саме культура моделює не тільки те, як показати своє горе і які емоції виносити на люди, а які варто стримувати й переживати особисто, а й те, яких саме людей у нашому житті ми зараховуємо до числа «близьких», тих, кого оплакуємо.

Той довгий період еволюції, коли формувались ці емоційні реакції, був набагато суворіший, ніж той, який задокументували історики. То був час, коли лише кілька немовлят доживали до свого дитинства і лише незначна кількість дорослих досягала тридцятирічного віку. Час, коли будь-якої миті міг напасти хижак, а примхи природи — посухи чи повені — проводили межу між голодом і виживанням. Проте з приходом землеробства та появою первісних спільнот вирішальні чинники виживання кардинально змінилися. Останні 10 тисяч років ці здобутки поширювались по всьому світу, поступово усуваючи жахливі труднощі, що керували життям людей до того.

Ті самі труднощі зробили наші емоційні реакції такими цінними для виживання, проте труднощі ставали дедалі меншими, відповідно, наш емоційний репертуар був дедалі гірше пристосований до нових умов. У давні часи гнів, що виникав з найменшої причини, міг бути невід'ємною частиною виживання, але тепер, коли автоматична зброя доступна тринадцятирічним дітям, він може обернутися катастрофою.

Два розуми

Подруга розповідала мені про своє розлучення, болісний розрив. Її чоловік закохався в молоду жінку на роботі і несподівано заявив, що переїжджає жити до тієї жінки. Далі були місяці затятих суперечок щодо будинку, грошей, опіки над дітьми. Через кілька місяців вона сказала, що їй дуже бракувало свободи і вона рада, що розлучилася. «Я

просто більше про нього не думаю, мені байдуже», — сказала вона. Однак її очі одразу ж сповнилися сльозами.

Цей момент, коли в очах з'явилися сльози, міг пройти повз нашу увагу непоміченим. Але емпатичне усвідомлення того, що жінка сумна, хоча вона й стверджувала зовсім протилежне, — це спосіб сприйняття, такий самий, як розділення значення слів і самих слів, надрукованих на папері. Одне є виявом нашого емоційного розуму, інше — раціонального. Насправді ж ми маємо два розуми — один мислить, а другий відчуває.

Ці два фундаментально різні способи пізнання взаємопов'язані та формують наше розумове життя. Перший, раціональний розум — це спосіб сприйняття, який ми зазвичай застосовуємо свідомо: він виявляється в обізнаності, вдумливості, можливості міркувати й робити висновки. Проте поруч існує зовсім інша система пізнання — імпульсивна і могутня, деколи нелогічна, — емоційний розум (для детальнішого опису характеристик емоційного розуму дивіться додаток Б).

Дихотомія емоційного і раціонального подібна до народного протистояння «серця» і «голови». Знати серцем, що це правильно, — зовсім інший ступінь переконаності, глибша впевненість, ніж коли так вважає ваш раціональний мозок. Є стале співвідношення коефіцієнтів раціонального та емоційного контролю над розумом: чим інтенсивнішим є почуття, тим більше емоційний розум бере гору над раціональним. Таку закономірність можна пояснити тим, що мільярди років у процесі еволюції емоції та інтуїція відповідали за наші миттєві реакції в ситуаціях, коли життя опинялося під загрозою, коли обмірковування подальших дій могло коштувати нам життя.

Ці два розуми, емоційний і раціональний, гармонійно функціонують разом, поєднуючи свої способи сприйняття, щоб скеровувати нас у житті. Зазвичай існує баланс між емоційним і раціональним розумами: емоції несуть необхідну інформацію для роботи раціонального мозку, а раціональний мозок відсіює, а деколи й блокує інформацію, що надходить від емоцій. Все ж таки емоційний і раціональний розуми є незалежними одиницями тільки частково. Кожен з них, як ми згодом побачимо, відображає роботу певних, хоча й пов'язаних з іншими, систем зв'язків у мозку.

Здебільшого робота цих двох розумів ідеально скоординована: почуття необхідні для мислення, мислення — для почуттів. Проте коли нас накриває буря почуттів, саме емоційний мозок бере гору, відсуваючи раціональний на задній план. Еразм Роттердамський, провідний гуманіст шістнадцятого століття, сатирично описав протистояння між розумом та емоціями:

Юпітер нагородив людей почуттям більше, ніж розумом, — у співвідношенні 24 до одного. Силі розуму він протиставив двох несамовитих тиранів — гнів та хтивість. Проте, що розум не дуже впливає на ці дві нечисті сили, досить виразно вказує щоденне життя людей. Хай розум кричить, хоч лусне, про правила й норми моралі, — супостати, зв'язавши цареві руки й ноги, дають такого прочухана, що він, украй виснажений, кінець кінцем з усім погоджується².

Як розвивався наш мозок

Щоб краще осягнути всю силу впливу емоцій на розумові процеси, зрозуміти, чому почуття та здоровий глузд так часто воюють між собою, потрібно врахувати те, як формувався наш мозок. Людський мозок, що складається з понад кілограма клітин і нервових волокон, утричі більший від мозку нижчих приматів — братів наших менших у процесі еволюції. Упродовж мільйонів років наш мозок розвивався по висхідній: вищі центри розвинулись як удосконалення нижчих, давніших частин мозку (розвиток мозку ембріона людини загалом відображує цей еволюційний процес).

Найпримітивніша частина мозку, яка є в усіх видів з вищою нервовою системою, — це стовбур, розташований навколо верхнього відділу спинного мозку. Ця базова частина мозку регулює основні життєві функції, такі як дихання та обмін речовин у нашому тілі, а також контролює типові реакції та рухи. Не можна сказати, що ця примітивна частина мозку може мислити чи засвоювати нову інформацію. Це радше набір регуляторів, запрограмованих підтримувати організм у робочому стані та реагувати так, щоб забезпечити його виживання. Ця частина мозку була домінантною в мезозойську еру: уявіть змію, котра шипить, сповіщаючи про можливість нападу.

З найпримітивнішої частини, стовбура головного мозку, розвинулись емоційні центри. Мільйони років потому на основі цих емоційних центрів розвинулася нова кора головного мозку, або неокортекс, — велика бульбашка звивистих тканин, що утворюють верхній шар мозку. Сам факт того, що мислячий мозок утворився на основі емоційного, багато говорить про відношення між раціональним і чуттєвим, адже емоційний мозок існував задовго до того, як з'явився раціональний.

Найдавніші корені нашого емоційного життя сягають відчуття запаху, а якщо точніше, то нюхової борозни, клітини якої сприймають і аналізують запахи. Кожна жива істота, отруйна чи ні, статевий партнер, хижак чи здобич, має характерний молекулярний підпис, який нюхом можна відчутти в повітрі. У ті далекі часи запах був незамінним для виживання.

Від нюхової борозни старі емоційні центри почали розвиватись і врешті досягли достатніх розмірів, щоб оточити верхівку стовбура головного мозку. На початкових етапах нюховий центр утворювали кілька тоненьких шарів нейронів, що аналізували запах. Один шар клітин сприймав запах об'єкта і зараховував його до відповідної категорії — їстівне або отруйне, доступне для статевих стосунків, ворог чи їжа. За участі нервової системи другий шар клітин надсилав усьому тілу інформацію про те, як діяти в цій ситуації: кусати, виплюнути, підійти, тікати чи переслідувати.

Коли з'явилися перші ссавці, виникли й нові важливі шари емоційного мозку. Вони оточували стовбур головного мозку і мали, можна сказати, вигляд бублика з відкушеним низом, який вдало припасовувався до стовбура мозку. Позаяк ця частина мозку огинає стовбур мозку, її назвали лімбічною системою, від слова *limbus*, що латиною означає «кільце». Ця нова функціональна частина нервової системи розширила емоційний репертуар, що відповідав би новим можливостям головного мозку. Коли ми перебуваємо в полоні нестримних бажань чи люті, безтямно закохані чи здригаємось від жаху, саме лімбічна система відповідає за це.

У процесі розвитку лімбічна система вдосконалила два потужних знаряддя — навчання та пам'ять. Ці революційні розробки дозволили тваринам стати набагато поміркованішими у виборі засобів для

виживання та почати регулювати свої реакції — тепер вони мали змогу адаптуватися до змінних потреб, а не тільки послуговуватися сталим набором автоматичних реакцій. Якщо певна їжа викликала нудоту, її слід було уникати наступного разу. Рішення щодо того, їсти щось чи викинути, все ще здебільшого базувались на відчутті запаху. Зв'язки між нюховою цибулиною та лімбічною системою тепер дозволяли розрізняти запахи і впізнавати їх, порівнювати запах із минулими й відрізняти хороші запахи від поганих. Це відбувалось за допомогою нюхового мозку (латиною rhinencephalon) — частини лімбічної системи і зародкової бази неокортексу, мислячого мозку.

Приблизно 100 мільйонів років тому відбувся значний стрибок у розвитку мозку ссавців. Поверх тонкої двошарової кори головного мозку, де містилися центри, що координували рухи, планували та сприймали інформацію, яку надсилали органи чуття, з'явилися кілька нових шарів клітин мозку, що утворили неокортекс. На противагу двошаровій корі головного мозку, що існувала раніше, неокортекс відкрив можливість розвитку нових розумових можливостей.

Неокортекс людини розумної, котрий є значно більшим, ніж в інших видів, дав нам те, що притаманне тільки людям. Неокортекс — це домівка мислення, там розташовані центри, котрі збирають і опрацьовують інформацію, що надходить від органів чуття. Він додає до почуття те, що ми про нього думаємо, а це дозволяє нам мати певні почуття щодо ідей, мистецтва, символів, витворів уяви.

У процесі еволюції неокортекс дозволив нам виробити вміння розважливо керувати своїми діями, що стало неабиякою перевагою для можливостей організму протистояти негараздам, збільшуючи вірогідність того, що нащадки, у свою чергу, передаватимуть гени, у яких закладено такі ж неврологічні зв'язки. Збільшився поріг виживання завдяки таланту неокортексу до розробки стратегій, довгострокового планування та інших кмітливих витівок. Суспільні та культурні досягнення, витвори мистецтва — все це також плоди діяльності неокортексу.

Завдяки таким удосконаленням роботи мозку з'явилися нові нюанси емоційного життя. Візьмімо, для прикладу, любов. Лімбічна система викликає почуття задоволення і статевого потягу — тобто емоції, які живлять пристрасть і хіть. Проте неокортекс і його зв'язки з лімбічною

системою уможливили існування любові матері до дитини, що є базовим складником сім'ї та відданості батьків справі опіки й виховання дітей, а це, у свою чергу, дає можливість людям розвиватись. (Види, у котрих відсутній неокортекс, наприклад рептилії, не виявляють материнських почуттів, їхнє молоде потомство змушене ховатись, щоб батьки їх не з'їли.) У людей існує зв'язок між неокортексом і лімбічною системою, що змушує батьків оберігати своїх дітей, дозволяє дитині пройти шлях від дитинства до зрілості, а сам мозок під час цього процесу не перестає розвиватись.

Якщо далі йти вгору по філогенетичній шкалі — від рептилій до мавп, а потім до людини, — чиста маса неокортексу зростає. Відповідно до цього, в геометричній прогресії зростає кількість зв'язків у системі мозку. Чим більша кількість таких зв'язків, тим ширший спектр можливих реакцій. Неокортекс дає можливість зробити наше емоційне життя складним і заплутаним: ми, наприклад, можемо мати почуття щодо наших почуттів. У приматів більше нервових зв'язків між неокортексом і лімбічною системою, ніж в інших видів, тоді як у людей цих зв'язків у рази більше, ніж у приматів, що пояснює, чому спектр емоційних реакцій людини набагато ширший і складніший. У той час як заєць чи мавпа мають обмежений і типовий набір спричинених страхом реакцій, більш розвинений неокортекс людини дає ширший і влучніший вибір, включно з можливістю зателефонувати на екстрений номер. Чим складнішою є соціальна система, тим важливіша така гнучкість, а складнішої системи соціальних відносин, ніж наша, просто не існує.

Проте ці вищі нервові центри не керують усім емоційним життям. У поворотні моменти наших інтимних стосунків, особливо в критичних емоційних ситуаціях, центр управління, так би мовити, переміщується в лімбічну систему. Позаяк багато вищих нервових центрів розвинулись на основі лімбічної системи або ж розширили спектр її функцій, емоційний мозок відіграє ключову роль у нервовій будові мозку. Він — це база, на якій розвинувся новий мозок. Існує незліченна кількість зв'язків між емоційним мозком і всіма частинами неокортексу. Це дає емоційним центрам надзвичайний вплив на діяльність усього мозку, включно з центрами, що відповідають за мислення.

- [1](#) Переклад Леоніда Кононовича. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)
- [2](#) Переклад Володимира Литвинова.

2. АНАТОМІЯ ЕМОЦІЙНОГО ПІРАТСТВА

Життя — це трагедія для тих, хто відчуває, і комедія для тих, хто мислить.

Горацій Волпол

Був гарячий серпневий ранок 1963 року, ранок того самого дня, коли Мартін Лютер Кінг-молодший виголосив свою знамениту промову — «Я маю мрію» — перед учасниками маршу за рівні суспільні права, які колоною прямували до Вашингтона. Цього ж дня Річард Роблс, бувалий грабіжник, якому завдяки хорошій роботі свого адвоката тільки-но вдалось уникнути трирічного ув'язнення за звинуваченням у більш ніж ста пограбуваннях, що їх він здійснив, щоб мати змогу купити героїн, вирішив піти на ще одне пограбування. Він хотів зав'язати, але йому були вкрай необхідні гроші для своєї дівчини та трирічної доньки.

Квартира, яку він збирався пограбувати того дня, належала двом молодим жінкам — 21-річній Дженіс Вайлі, співробітниці інформаційно-аналітичного відділу журналу «Newsweek», та 23-річній Емілі Гофферт, вчительці початкових класів. Роблс обрав для пограбування квартиру в розкішному районі Нью-Йорка, Верхньому Іст-Сайді, розраховуючи на те, що там нікого не буде, проте Вайлі опинилася вдома. Погрожуючи ножем, Роблс спочатку зв'язав її. Коли він уже збирався йти, додому повернулася Гофферт. Щоб мати змогу втекти, Роблс вирішив зв'язати і її.

Як розповідав Роблс кілька років потому, коли він зв'язував Гофферт, Дженіс Вайлі попередила його, що цей злочин не зійде йому з рук — вона запам'ятає його обличчя і допоможе поліції його вистежити. Роблс, який пообіцяв собі, що це буде його останнє пограбування, запанікував і втратив над собою контроль. У нестямі він схопив пляшку з-під води й почав бити жінок, аж доки вони знепритомніли. Потім, охоплений люттю і страхом, він зчинив різанину, знову і знову встромляючи в них кухонного ножа. Оглядаючись на ці події через

двадцять п'ять років, Роблс простогнав: «Я просто з'їхав з глузду. Моя голова вибухнула».

Роблс має достатньо часу, щоб покаятись за ці кілька хвилин нестримної люті. Коли я це пишу, він усе ще у в'язниці, а минуло вже тридцять років після цього трагічного випадку.

Такі емоційні вибухи — це приклади піратства в нервовій системі. У такі моменти, як свідчать дані, певний центр у лімбічній системі мозку оголошує надзвичайний стан, підпорядковуючи решту мозку своєму плану дій в екстрених ситуаціях. Піратське захоплення відбувається миттєво, викликаючи реакцію ще до того, як неокортекс, мислячий мозок, зможе загалом оцінити ситуацію, уже не кажучи про те, щоб вирішити, чи доцільно діяти в той чи інший спосіб. Коли критичний момент минає, ті, кого захопили емоції, не можуть чітко сказати, що на них найшло, — це і є ознакою емоційного піратства.

Таке емоційне піратство — це далеко не поодинокі жахливі епізоди, що призводять до брутальних злочинів, як у випадку з убивством дівчат. У менш критичній формі — але не обов'язково менш інтенсивній — таке з нами трапляється досить часто. Пригадайте момент, коли ви востаннє «втрачали» голову, накидаючись на когось — вашу дружину чи чоловіка, ваших дітей чи, можливо, водія іншої машини — з такою силою, що згодом, оглядаючись на ситуацію, обдумавши й оцінивши її, вважаєте це зовсім недоречним. Імовірно, це також були приклади піратства — перебирання нервовою системою контролю у свої руки, що, як ми згодом побачимо, зароджується в мигдалеподібному тілі, центральній частині лімбічної системи.

Емоційне піратство за участі лімбічної системи не завжди має негативні наслідки. Коли жарт видається вам надзвичайно смішним і ви просто вибухаєте сміхом — це також приклад реакції лімбічної системи. Ця система мозку активується і в моменти великого піднесення: коли Ден Джансен після кількох невдалих спроб вибороти золоту медаль на Олімпійських іграх у змаганні зі швидкісного бігу на ковзанах (він поклявся зробити це для своєї смертельно хворої сестри) врешті отримав золото в перегонах на дистанції 1000 метрів під час зимової Олімпіади в Норвегії 1994 року, його дружина так зраділа, що її потрібно було негайно передати в руки медикам, які чергували на льодовій арені.

Де ховаються всі пристрасті

У людей амигдала (з грецької «мигдаль»), або ж мигдалеподібне тіло, мигдалина, — це скупчення пов'язаних між собою структур, що розміщується над стовбуром головного мозку, поруч із нижньою частиною лімбічного кільця. Існують два мигдалеподібних тіла — по одному в скроневій частці кожної півкулі головного мозку. Мигдалеподібне тіло людини є відносно великим порівняно з тваринами, найбільш наближеними до нас із погляду еволюції.

Гіпокамп та мигдалеподібне тіло були тими основними частинами примітивного «нюхового мозку», на основі яких у процесі еволюції сформувалась кора головного мозку, а потім і неокортекс. Дотепер ці структури лімбічної системи відповідають за процеси навчання й запам'ятовування, а мигдалеподібне тіло керує емоціями. Якщо відділити мигдалину від решти мозку, то людина не зможе оцінити важливість подій із точки зору емоцій. Цей стан деколи називають «емоційною сліпотою».

Якщо ми не надаємо спілкуванню емоційної ваги, воно перестає нас цікавити. Один молодий чоловік, якому хірургічно видалили мигдалеподібне тіло, щоб контролювати важкі епілептичні напади, став абсолютно байдужий до людей, надаючи перевагу самоті та відсутності контактів з людьми. Хоча він без зайвих зусиль міг підтримувати розмову, проте більше не впізнавав своїх друзів, родичів, навіть матір і незворушно спостерігав за муками, що їх він своєю байдужістю завдавав близьким. Без мигдалеподібного тіла він, здавалося, втратив можливість відчувати, а також мати якісь почуття щодо самих почуттів. Мигдалеподібне тіло — це скарбниця емоційної пам'яті, тому вона сама по собі важлива. Без мигдалини людина не може вкласти в життя власний сенс.

Проте мигдалина — це щось більше, ніж емоції, адже всі наші пристрасті пов'язані з нею. Тварини, котрим видалили мигдалину або відділили її від решти мозку, не виявляють страху чи люті, у них зникає потреба в конкуренції і взаємодії, вони більше не розуміють свого місця в соціальній структурі, їхні емоції притуплені або відсутні

взагалі. За сльози, притаманний тільки людям емоційний сигнал, відповідає саме мигдалеподібне тіло та сусідня структура — поясна звивина. Коли нас пригортають, гладять чи в будь-який інший спосіб утішають, ті самі ділянки мозку, що активують плач, заспокоюються і ми перестаємо плакати. Без мигдалини немає ані сліз, ані печалей, тому нікого не потрібно втішати.

Невролог Джозеф Леду з неврологічного дослідного центру Нью-Йоркського університету був першим, хто з'ясував, що мигдалина відіграє ключову роль в емоційному мозку. Леду — один із представників нового покоління неврологів, котрі розробили інноваційні методи та технології, що дозволяють з небувалою дотепер точністю фіксувати зображення роботи мозку, і це може допомогти розкрити ті таємниці, котрих попередні покоління науковців розгадати не зуміли. Його відкриття, що стосуються системи зв'язків емоційного мозку, перевертають загальноприйняті уявлення про лімбічну систему, адже він наполягає, що саме мигдалеподібне тіло є центром управління, а решті структур лімбічної системи відведені інші ролі.

Дослідження Леду пояснює, як мигдалеподібне тіло може перебирати контроль над тим, що ми робимо, навіть якщо мислячий мозок, неокортекс, перебуває в процесі прийняття рішення. Як ми згодом побачимо, функції мигдалини та її взаємодія з неокортексом — це основа емоційного інтелекту.

Спусковий механізм нервової системи

Найзахопливішими моментами, які допомагають зрозуміти важливу роль емоцій у нашому розумовому житті, є миті, коли нашими діями керують пристрасті і ми згодом шкодуємо про те, що вчинили. Питання в тому, чому ми так легко втрачаємо здоровий глузд? Для прикладу, погляньмо на молоду жінку, котра дві години їхала до Бостона, щоб пообідати і провести день зі своїм хлопцем. Під час обіду він подарував їй те, на що вона чекала місяцями, — рідкісну репродукцію картини, привезену з Іспанії. Проте радість дівчини враз випарувалась, коли вона запропонувала піти в кіно на денний сеанс фільму, який уже давно хотіла подивитись, а хлопець ошелешив її,

відповівши, що не зможе провести з нею цілий день, бо в нього тренування з софтболу. Не вірячи своїм вухам, дівчина почала плакати й ображено вискочила з кафе. Діючи імпульсивно, вона викинула репродукцію у смітник. Кілька місяців потому, повертаючись до цієї події, дівчина жалкувала не про те, що пішла, а про те, що викинула репродукцію.

Саме в такі моменти, коли імпульсивні почуття беруть гору над розумом, ключовою є щойно відкрита роль мигдалеподібного тіла. Сигнали, що надходять від органів чуттів, дозволяють мигдалині оцінити можливість небезпеки в даній ситуації. Це означає, що мигдалеподібному тілу відведене провідне місце в нашому розумовому житті, воно діє як психологічний елемент безпеки — розглядає кожну ситуацію, яку ми сприймаємо, повсякчас ставлячи одні й ті самі примітивні питання: «Це щось, що я ненавиджу? Це може мене поранити? Це щось, чого я боюся?» Якщо в даний момент щось нам підказує відповісти «Так», мигдалина діє як спусковий механізм — миттєво реагує і передає повідомлення про екстрену ситуацію в усі частини мозку.

У будові головного мозку мигдалеподібне тіло завжди насторожі, як відділ із надзвичайних ситуацій, де працівники будь-якої миті готові передати сигнал тривоги пожежникам, поліції чи сусідам, якщо у вас удома спрацює сигналізація.

Коли спрацьовує сигналізація, що, скажімо, відповідає за страх, мигдалина надсилає повідомлення в усі ключові частини мозку і стимулює викид гормонів, котрі відповідають за інстинкт самозбереження, мобілізує рухові центри та активує серцево-судинну систему, м'язи і стравохід. Інша система зв'язків мигдалеподібного тіла посиляє сигнал на викид великої дози норепінефрину — гормону, що підвищує реактивність основних частин головного мозку, включно з тими, які загострюють органи чуття, тим змушуючи наш мозок працювати на піку активності. Додаткові сигнали, що надходять від мигдалини, дають стовбуру мозку команду надати обличчю зляканого виразу, блокувати зайві рухи, навіть якщо сигнали вже дійшли до м'язів, підвищити серцевий ритм та кров'яний тиск і сповільнити дихання. Інші зв'язки зосереджують увагу на причині страху та готують м'язи до відповідної реакції. А система пам'яті, розташована в

корі головного мозку, швидко перебирає всю доступну інформацію в пошуках актуальних у цій ситуації знань, надаючи їм пріоритет над іншими потоками думок.

І це тільки частина ретельно спланованої низки змін, які координує мигдалеподібне тіло, адже воно також керує й іншими частинами головного мозку (детальніша інформація — в додатку В). Широка система нервових зв'язків мигдалеподібного тіла дозволяє йому в критичній ситуації, що викликає бурю емоцій, перебирати на себе керування діяльністю всього мозку, включно з раціональною його частиною.

Емоційна система безпеки

Друг розповідав про свій відпочинок в Англії і згадав про те, як він обідав у кафе поблизу каналу. Прогулюючись після обіду вздовж кам'яних сходів, що спускались до каналу, він раптом побачив дівчинку, котра із закам'янілим від страху обличчям втупилась у воду. Сам не знаючи чому, він у своєму пальті та краватці стрибнув у воду. Щойно тоді він зрозумів, що дівчинка була шокована, бо побачила немовля, яке впало у воду, а в нього була можливість врятувати маля.

Що змусило його стрибнути у воду, перш ніж він зрозумів, навіщо це робить? Дуже схоже, що саме мигдалеподібне тіло спонукало до цього.

В одному з найдивовижніших за останнє десятиріччя відкриттів, що стосуються емоцій, Леду з'ясував, як будова мозку дозволяє мигдалеподібному тілу виконувати функції емоційної системи безпеки, котра може перебрати контроль над усім мозком. Його дослідження показали, що зорові чи слухові сигнали спершу передаються до таламуса, а потім — через єдиний синапс — до мигдалеподібного тіла. Другий сигнал від таламуса проходить до неокортексу, мислячого мозку. Таке розгалуження дозволяє мигдалеподібному тілу відреагувати раніше, ніж неокортекс, інформація в котрому проходить кілька рівнів системи зв'язків головного мозку перед тим, як повністю виробити і, зрештою, почати втілювати свій розважливіший варіант реакції.

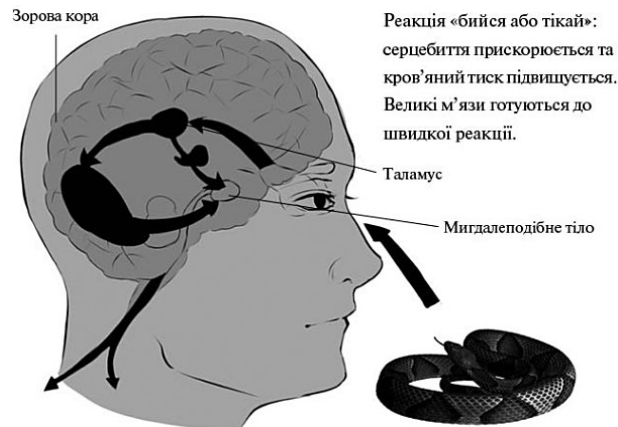
Дослідження Леду є революційним для розуміння емоційного життя, адже вперше знайдено шлях, який дозволяє почуттям оминати неокортекс. Наші найпримітивніші і найсильніші почуття формуються безпосередньо через мигдалеподібне тіло. Така система зв'язків багато в чому пояснює, через що емоції мають силу керувати розумом.

Усталеною точкою зору в нейрології було те, що очі, вуха та інші органи чуттів передають сигнали в таламус, а звідти до ділянок обробки інформації неокортексу, де сигнали об'єднуються і формують об'єкти, які ми сприймаємо. Тоді відбувається категоризація сигналів за значенням, щоб мозок міг розпізнати, чим є кожен об'єкт і що означає його присутність. Згідно з цією теорією, з неокортексу сигнали передаються до лімбічної системи, а звідти відповідна реакція поширюється через мозок та інші частини тіла. Так це відбувається якщо не в усіх, то в більшості випадків. Проте Леду також виявив, що, крім тих численних рядів нейронів, які проходять до кори головного мозку, є менший пучок нейронів, що безпосередньо ведуть від таламуса до мигдалеподібного тіла. Цей швидший і коротший шлях — щось на зразок нейронної магістралі, яка дозволяє мигдалеподібному тілу отримувати прямі сигнали від органів чуттів і відповідно реагувати ще до того, як неокортекс повністю ці сигнали опрацює.

Це відкриття спростовує твердження, що у формуванні емоційних реакцій мигдалеподібне тіло повністю залежить від сигналів, що надходять з неокортексу. Мигдалеподібне тіло може ініціювати емоційну реакцію, використовуючи цю екстрену магістраль паралельно з відповідним ланцюжком реакцій, які відбуваються між мигдалиною і неокортексом. Мигдалеподібне тіло може спонукати нас до дії в той час, як трохи повільніший, проте краще поінформований неокортекс тільки розробляє свій вираженіший план реакції.

Досліджуючи вияви страху у тварин, Леду спростував загальноприйняті уявлення про способи формування емоцій. У своєму вирішальному експерименті він видалив слухову кору щурів, а потім помістив їх у середовище зі звуковим подразником, поєднаним із електричним струмом. Дуже швидко щури почали боятися звукових подразників, незважаючи на те що кора їхнього мозку не могла зафіксувати звук. Натомість звук пройшов прямий шлях від вуха до таламуса, а далі до мигдалеподібного тіла, оминаючи слухову кору.

Іншими словами, щури навчилися емоційно реагувати на подразник без будь-якої участі частини кори головного мозку, що відповідає за вищі нервові функції. Мигдалеподібне тіло самостійно ідентифікувало, запам'ятало і скерувало їхній страх.



Зоровий сигнал потрапляє з сітківки до таламуса, де його перекладають мовою мозку. Майже всю інформацію таламус надсилає до зорової кори, де проводиться аналіз, оцінка та формування відповідної реакції. Якщо ця реакція емоційна, сигнал надходить до мигдалеподібного тіла, щоб активувати емоційні центри. Проте частинка сигналу одразу ж потрапляє з таламуса до мигдалеподібного тіла. Інформація передається миттєво, що дозволяє швидше реагувати (хоча реакція не завжди буде чітко відповідати ситуації). Таким чином, мигдалеподібне тіло може викликати емоційну реакцію перед тим, як кіркові центри отримають повну інформацію про те, що відбувається.

«З погляду анатомії емоційна система може діяти незалежно від неокортексу, — сказав мені Леду. — Деякі емоційні реакції та спогади можуть формуватися без будь-якої свідомої участі когнітивних функцій мозку». Мигдалеподібне тіло може містити спогади і набір реакцій, якими ми користуємося, самі того не усвідомлюючи, бо екстрена магістраль від таламуса до мигдалеподібного тіла обминає неокортекс. Такий обхідний шлях дозволяє мигдалині стати сховищем емоційних вражень і спогадів, про які ми ніколи нічого не знали напевне. Леду висуває ідею, що саме таємнича роль мигдалеподібного тіла у формуванні нашої пам'яті пояснює, для прикладу, дивовижний експеримент, у ході якого люди могли розпізнавати геометричні фігури

хімерної форми, які дуже швидко миготіли перед ними, не усвідомлюючи, що вони взагалі їх бачили!

Інше дослідження показало, що вже через кілька мілісекунд нашого сприйняття якогось об'єкта ми не тільки підсвідомо розуміємо, що це, але й вирішуємо, чи подобається це нам. «Когнітивне несвідоме» дає не тільки усвідомлення того, чим є об'єкт, але й того, якої ми про нього думки. Наші емоції мають власний розум, який може висувати судження незалежно від раціональної частини нашого мозку.

Спеціаліст з емоційної пам'яті

Такі несвідомі переконання — це емоційні спогади, які зберігаються в мигдалеподібному тілі. Дослідження Леду та інших неврологів нашої хвилини на думку, що гіпокамп, який довгий час вважали основною структурою лімбічної системи, більше залучений до процесу фіксації та тлумачення образів, які ми сприймаємо, аніж до формування емоційних реакцій. Основний вклад гіпокампа — забезпечити чітке запам'ятовування контексту, що є вкрай необхідним для надання ситуації емоційного значення. Саме гіпокамп розпізнає різну ступінь значущості, скажімо, ведмеда в зоопарку і ведмеда в нашому саду.

У той час як гіпокамп запам'ятовує лише сухі факти, мигдалеподібне тіло зберігає й емоційне забарвлення, що супроводжує ці факти. Якщо ми, обганяючи машину на автостраді, де є лише дві смуги руху, ледве встигли уникнути лобового зіткнення, гіпокамп збереже в пам'яті фактичну інформацію про цей випадок: відрізок дороги, який ми тоді проїжджали, хто був разом з нами, який вигляд мала інша машина. І саме мигдалеподібне тіло буде викликати хвилю занепокоєння щоразу, коли ми намагатимемось обігнати машину за подібних умов. Як про це сказав сам Леду: «Гіпокамп є незамінним, коли йдеться про те, щоб упізнати обличчя своєї двоюрідної сестри. Проте саме мигдалина додає, що сестра тобі зовсім не подобається».

Мозок використовує простий, але хитрий метод для того, щоб емоційний спогад міцно закарбувався в пам'яті: ті самі нейрохімічні процеси, що приводять тіло в стан бойової готовності та керують

нашими реакціями в загрозливих для життя ситуаціях, яскраво закарбовують певний момент. У стресовій ситуації (або ж коли ми стурбовані чи не тямимо себе з радості) нерв, що проходить від мозку до надниркової залози, викликає викид гормонів епінефрину та норепінефрину, які поширюються по всьому тілу, готуючи його до дій в екстреній ситуації. Ці гормони активують рецептори блукаючого нерва, що не тільки передає сигнали, які надходять з мозку щодо регуляції роботи серця, але й пересилає їх назад до мозку — саме в цьому процесі задіяні епінефрин та норепінефрин. Мигдалеподібне тіло — основна частина мозку, куди спрямовані ці сигнали. Вони активують нейрони мигдалини, щоб сповістити інші частини мозку про потребу підсилити процес запам'ятовування того, що відбувається.

Така активізація роботи мигдалеподібного тіла залишає в нашій пам'яті яскравий відбиток моментів емоційного піднесення. Тому існує більша вірогідність того, що ми запам'ятаємо, куди ходили на перше побачення або що робили, коли почули новину про вибух космічного шатла «Челенджер». Чим більше активізується мигдалина, тим яскравішим буде спогад: події, що лякають чи захоплюють нас найбільше в житті, становлять ядро спогадів, котрі неможливо забути. Фактично це означає, що наш мозок має дві системи пам'яті: одну для сухих фактів, другу — для емоційно забарвлених спогадів. Спеціальна система емоційної пам'яті була дуже важливою в процесі еволюції — завдяки їй тварини мали яскраві спогади про те, що їм загрожує, а що, навпаки, приносить задоволення. Проте емоційні спогади можуть бути не надто надійними порадниками в наш час.

Застаріла система безпеки нервової системи

Недоліком системи безпеки, якою оснащена наша нервова система, є те, що сигнали тривоги, які надсилає мигдалеподібне тіло, майже завжди є застарілими, особливо якщо йдеться про плинний соціальний світ, у якому ми, люди, живемо. Слугуючи сховищем емоційної пам'яті, мигдалеподібне тіло уважно вивчає наш досвід, порівнюючи те, що відбувається зараз, з тим, що відбулося в минулому. Метод порівняння тут асоціативний: якщо хоча б один ключовий момент

даної ситуації є подібним до якогось моменту в минулому, то мигдалина зафіксує збіг. Саме тому цей процес є досить неточним, адже мигдалеподібне тіло починає діяти ще до того, як отримає підтвердження повного збігу. Мигдалина вимагає реакції на ситуацію, покладаючись на алгоритм дій, закладений далеко в минулому, коли думки, емоції, реакції на події тільки віддалено нагадували сучасні. Проте для мигдалеподібного тіла досить і такої часткової подібності, щоб почати бити на сполох.

З цієї ж причини військову медсестру, яка під час війни мала справу з незліченною кількістю тяжких поранень, через десятки років несподівано охоплює суміш страху, відрази і паніки (повторення її реакції у воєнні роки), коли вона відчиняє комору і чує сморід брудного підгузника, який заховала там її дитина. Кілька незначних елементів ситуації — це все, що потрібне для мигдалеподібного тіла, щоб визнати її подібною до минулої загрози та здійснити тривогу. Проблема в тому, що разом з емоційно забарвленими спогадами, котрі можуть викликати реакції на кризову ситуацію, можуть виникнути реакції, не менш застарілі, ніж самі спогади.

Неточності, яких припускається емоційний мозок у таких ситуаціях, ускладнюються тим, що багато сильних емоційних спогадів ми отримуємо впродовж перших кількох років свого життя, коли головну роль відіграють стосунки між немовлям і його батьками чи опікунами. Це особливо стосується таких травматичних подій, як побиття або відверте нехтування дитиною. На ранньому етапі життя інші структури мозку, особливо гіпокамп, котрий є важливим для наративної пам'яті, та неокортекс, осередок раціонального мислення, все ще перебувають у процесі формування. Коли йдеться про пам'ять, залучені як мигдалеподібне тіло, так і гіпокамп — вони незалежно одне від одного розшукують необхідну їм інформацію. У той час як гіпокамп виділяє фактичну інформацію, мигдалеподібне тіло визначає, чи ця інформація має якусь емоційну вагу. Проте мигдалина в мозку дитини розвивається швидко і є, на відміну від гіпокампа, вже майже повністю сформованою при народженні.

Леду досліджував роль мигдалеподібного тіла в період дитинства, щоб підтвердити те, що довгий час було основним принципом психоаналітики: взаємодія із зовнішнім світом на ранніх етапах життя

дає нам низку емоційних уроків, що базуються на порозуміннях чи розчаруваннях у спілкуванні між дитиною та її опікунами. Ці емоційні уроки мають значний вплив на людину, але закладену в них інформацію важко зрозуміти з точки зору дорослої людини, адже, як стверджує Леду, вони зберігаються в мигдалеподібному тілі як нечіткі, безмовні відбитки емоційного життя. Позаяк перші емоційні спогади з'являються тоді, коли дитина ще не може оформити свій досвід словесно, не існує способу належним чином описати несвідому реакцію, котру викликають ці спогади в подальшому житті. Однією з причин, чому нас так непокоять емоційні вибухи, є те, що ці реакції формувались на ранньому етапі нашого життя, коли все навколо нас дивувало і не було слів, щоб сприйняти події. У нас можуть виникати хаотичні почуття, але нам бракуватиме слів, щоб описати спогади, котрі ці почуття сформували.

Коли емоції виникають швидко та необдуманно

Була приблизно третя година ночі, коли щось величезне проломило стелю в дальньому кутку моєї спальні і речі з горища посипались у кімнату. Я одразу ж вискочив з ліжка і вибіг з кімнати, злякавшись, що може обвалитись уся стеля. Коли я усвідомив, що в безпеці, то обережно заглянув у спальню, щоб зрозуміти, що спричинило весь цей погром. Те, що я сприйняв за обвал стелі, виявилось гуркотом від падіння високого стосу коробок, які моя дружина, прибираючи у своїй шафі, поскладала там напередодні. Нічого не падало з горища, бо не було ніякого горища. Стеля була ціла, і я також.

Те, що я спросоння вискочив із ліжка, могло б уберегти мене від травм, якби обвал стелі й справді стався. Цей приклад демонструє, з якою силою мигдалеподібне тіло спонукає нас до дії в екстрених ситуаціях ще до того, як неокортекс повністю опрацює інформацію про те, що відбувається. Екстрена магістраль, що передає сигнали від ока чи вуха до таламуса, а потім до мигдалеподібного тіла, є дуже важливою — вона дозволяє заощадити час у критичній ситуації, коли реагувати потрібно миттєво. Проте система зв'язків між таламусом і мигдалеподібним тілом передає лише малу частину інформації, що

надійшла від органів чуттів — решта інформації надходить до неокортексу. Тому те, що фіксується в мигдалеподібному тілі через цю екстрену магістраль, у найкращому випадку схоже на сигнал, достатній, щоб викликати тривогу. Як зауважив Леду: «Вам не потрібно знати точно, що це, щоб зрозуміти, що воно може бути небезпечним».

Екстрена магістраль, що з'єднує таламус і мигдалеподібне тіло, має значну часову перевагу, що становить тисячну секунди. Мигдалеподібне тіло у щурів може почати реакцію на подразник уже через дванадцять мілісекунд — дванадцять тисячних секунди. Звичайний шлях передачі сигналу, що проходить від таламуса до неокортексу, а потім до мигдалини, забирає вдвічі більше часу. Поки що немає відповідних даних для людського мозку, але, ймовірно, часове співвідношення залишиться таким самим.

З погляду еволюції така екстрена магістраль мала неабияке значення для виживання: з'явилася можливість відреагувати на кілька дорогоцінних мілісекунд швидше, якщо ситуація видається загрозливою. Ці мілісекунди могли врятувати життя стількох наших предків, протоссавців, що зараз цю особливість головного мозку можна спостерігати не тільки в усіх ссавців, а й у нашому з вами мозку також. Фактично, роль цієї системи зв'язків у розумовому житті людини обмежена критичними емоційними ситуаціями, тоді як більша частина розумової діяльності птахів, риб або рептилій, пов'язана з даною системою, адже їхнє виживання залежить від постійного пошуку або хижаків, або здобичі. «Ця примітивна, другорядна система головного мозку у ссавців є основною для всіх нессавців, — стверджує Леду. — Вона пропонує дуже швидкий спосіб пробудити наші емоції. Але цей процес проходить поспіхом, клітини швидкі, але неточні».

Така неточність, скажімо, для білок, є нормальною, адже навіть якщо реакція виникає помилково, вони нічим не ризикують. Тому вони й відскакують при перших ознаках наближення потенційного ворога або ж підходять ближче, якщо вловили натяк на щось їстівне. Проте для емоційного життя людей подібна неточність може мати катастрофічні наслідки, особливо для наших стосунків, адже, образно кажучи, ми можемо помилково відскочити чи наскочити на щось або на когось. (Візьмімо, для прикладу, офіціантку, котра впустила тацю з шістьма

тарілками, тільки поглянувши на відвідувачку з рудим волоссям — таким самим, як у жінки, заради якої колишній чоловік її покинув.)

Такі рудиментарні емоційні помилки базуються на почуттях, які випереджають раціональне мислення. Леду називає це «прекогнітивна емоція» — реакція, в основі якої лежать частинки інформації, що надійшла від органів чуттів, проте на даному етапі ці частинки ще не були повністю опрацьовані та складені у впізнаваний об'єкт. Це інформація від органів чуттів у сирому вигляді: на відміну від гри «Вгадай мелодію», де назву швидко відгадують після того, як прослухали кілька нот якоїсь мелодії, увесь процес сприйняття відбувається на основі кількох невизначених частин. Якщо мигдалеподібне тіло розпізнає якусь інформацію від органів чуттів як ознаку наближення загрози, воно миттєво приймає рішення, викликаючи реакцію ще до того, як отримає докази існування цієї загрози чи будь-які інші підтвердження доцільності такої реакції.

Не дивно, що наші найсильніші емоції так і залишаються для нас загадкою, особливо в моменти, коли ми перетворюємось на їхніх рабів. Коли ми божеволіємо від люті чи страху, мигдалеподібне тіло може відреагувати ще до того, як кора головного мозку отримає інформацію про те, що відбувається. Це відбувається тому, що такі сильні емоції виникають незалежно від раціонального мозку і випереджають усвідомлення.

Управління емоціями

Джессіка, шестирічна дочка моєї товаришки, уперше залишилася на ніч удома у своєї подруги. Важко було зрозуміти, хто більше через це непокоївся — мати чи донька. Мати намагалася приховати від Джессіки своє хвилювання, проте напруга нікуди не зникала, досягнувши піку десь опівночі, коли жінка готувалась до сну і почула, як задзвонив телефон. Кинувши свою зубну щітку, вона метнулася до телефона — серце вискакувало з грудей, перед очима спливали картинки всіх лих, що могли статися з Джессікою.

Мати схопила слухавку і крикнула: «Джессіко!» — але натомість почула жіночий голос, котрий сказав: «О, я, напевне, помилилася

номером...»

У цей момент мати прийшла до тяти і ввічливим, поміркованим тоном запитала: «На який саме номер ви телефонували?»

У той час як мигдалеподібне тіло викликає тривожну, імпульсивну реакцію на подію, інша частина емоційного мозку дозволяє нам виробити адекватнішу, відкориговану реакцію. Вимикач, який керує сплесками активності мигдалеподібного тіла, розташований на іншому кінці основної системи зв'язків, що веде до неокортексу, а саме в прифронтальних лобних частках головного мозку. Прифронтальна кора мозку активується, коли хтось боїться або лютує. Водночас вона притуплює почуття і тримає їх під контролем, щоб краще впоратись із ситуацією чи, переоцінивши ситуацію, виробити іншу реакцію (що ми побачили на прикладі стурбованої матері). Ця частина неокортексу відповідає за більш обдумані та доцільні реакції на емоційні імпульси, регулюючи роботу мигдалеподібного тіла та інших частин лімбічної системи.

Зазвичай прифронтальні частки мозку керують нашими емоційними реакціями від самого початку. Пригадаймо, що більша частина інформації від органів чуттів надходить не до мигдалеподібного тіла, а передається з таламуса до неокортексу. Там багато центрів, де сигнали опрацьовуються, і ми починаємо усвідомлювати те, що сприймаємо. Цими сигналами та нашою на них реакцією керують прифронтальні частки головного мозку. Їхнє завдання полягає в плануванні та організації дій (включно з емоційними) для досягнення мети. Послідовні групи систем нервових зв'язків у неокортексі фіксують і аналізують інформацію, сприймають її й через прифронтальні частки мозку формують відповідну реакцію. Якщо ситуація вимагає емоційної реакції, прифронтальні частки прописують її, взаємодіючи з мигдалеподібним тілом та іншими системами емоційного мозку.

Така послідовність дій, що дозволяє розрізняти емоційні реакції, є стандартною, за винятком кризових емоційних ситуацій. Коли виникає якась емоція, прифронтальні частки головного мозку серед незліченної кількості можливих реакцій обирають найкращу, врахувавши співвідношення ризику і вигоди для кожної з них. Для тварин це вибір між нападом і втечею. А для людей... вибір між тим, щоб напасти чи втекти, а також між тим, щоб заспокоїти, переконати, шукати

співчуття, змовчати, змусити почуватися винним, скиглити, прикриватися вдаваною хоробрістю, бути зарозумілим і так далі за списком емоційних хитрощів, які є у нас в арсеналі.

Неокортикальна реакція повільніша, ніж механізм емоційного піратства, адже до процесу залучена більша кількість систем нервових зв'язків головного мозку. Така реакція також може бути розважливішою, бо тут раціональне мислення передує почуттям. Коли ми усвідомлюємо якусь втрату й сумуємо, або тріумфуємо від щастя, або прокручуємо в голові те, що хтось сказав чи зробив, або коли нам боляче і ми гніваємося — це все робота неокортексу.

Так само як і у випадку з мигдалеподібним тілом, якщо видалити прифронтальні частки головного мозку, основна частина емоційного життя перестане існувати: мозок не усвідомлює, що якась ситуація заслуговує на емоційну реакцію, і тому не може сформувати останню. Про роль прифронтальних часток у формуванні емоційних реакцій неврологи підозрювали з часу впровадження у 1940-х досить відчайдушного, та все ж неефективного хірургічного «лікування» психічних захворювань — прифронтальної лоботомії. Під час цієї процедури видаляли (часто неправильно) частину прифронтальних часток або інакшим чином руйнували зв'язки між прифронтальною корою головного мозку і нижчим мозком. У ті часи, коли ще не було дієвих методів лікування психічних захворювань, лоботомію вважали панацеєю від важких емоційних страждань — перерізали зв'язки між прифронтальними частками і рештою мозку, і страждання пацієнта «зникали». На жаль, це давалось дорогою ціною, адже весь спектр емоційного життя пацієнта зникав також, бо базову систему зв'язків головного мозку було зруйновано.

Є дві рушійні сили емоційного піратства: активація мигдалеподібного тіла і неможливість активувати неокортикальні процеси, які зазвичай відповідають за збалансовані емоційні реакції, та залучення неокортикальних частин головного мозку в критичній емоційній ситуації. У ці моменти раціональний мозок опиняється під контролем емоційного. Одним зі способів того, як прифронтальна кора головного мозку може керувати емоціями, зважаючи реакції перед тим, як діяти, є приглушення сигналів, які надсилає мигдалеподібне тіло та інші центри лімбічної системи — щось на зразок батька, який зупиняє

дитину, коли та хапає що їй заманеться, і вимагає, щоб вона ввічливо попросила чи трошки почекала, якщо хоче отримати бажане.

Основним «вимикачем» напливу прикрих емоцій є ліва прифронтальна частка. Вивчаючи настрій пацієнтів з ушкодженнями частин фронтальних часток головного мозку, нейропсихологи виявили, що ліва прифронтальна частка виконує роль термостата — регулює неприємні емоції. Права прифронтальна частка відповідає за негативні почуття, такі як страх чи агресія, тоді як ліві частки контролюють їх. Можливо, цей контроль відбувається завдяки пригніченню діяльності правої частки. Для прикладу, у групі пацієнтів, котрі пережили інсульт, ті, у кого була уражена ліва прифронтальна кора головного мозку, не страждали від надмірних тривог чи страхів, а ті, у кого була ушкоджена права частина мозку, були «надміру щасливі» — під час неврологічних тестів вони жартували і були такі розслаблені, що їх насправді мало хвилювало, чи вдало вони пройшли тест. Також трапився один випадок із чоловіком, якому хірургічно видалили частину правої прифронтальної частки, щоб усунути певну патологію. Його дружина розповіла лікарям, що після операції він кардинально змінився як особистість, став менше засмучуватись і, про що вона радо повідомила, став набагато чуйнішим.

Іншими словами, ліва прифронтальна частка є частиною системи нервових зв'язків головного мозку, яка може блокувати або, щонайменше, стримувати всі емоції, за винятком хвилі найсильніших негативних емоцій. Якщо мигдалеподібне тіло спрацьовує як спусковий гачок у критичних ситуаціях, то ліва прифронтальна частка є тією частиною мозку, котра діє як «вимикач» тривожних емоцій: мигдалеподібне тіло пропонує, а прифронтальна частка відхиляє пропозицію. Ці зв'язки між прифронтальною корою і лімбічною системою надзвичайно важливі в нашому розумовому житті не тільки як емоційні регулятори. Вони також скеровують нас у прийнятті найважливіших у житті рішень.

Баланс між емоційним і раціональним

Зв'язки між мигдалеподібним тілом (та відповідними структурами лімбічної системи) і неокортексом — це епіцентр усіх битв і договорів про співпрацю між головою і серцем, раціональним та емоційним. Ця система зв'язків пояснює, чому емоції такі важливі для ефективного мислення — а саме в процесі прийняття рішень та в засвоєнні вміння чітко формулювати свої думки.

Розгляньмо, для прикладу, здатність емоцій ставати на заваді самому процесові мислення. Неврологи використовують термін робоча пам'ять на позначення спроможності мозку затримувати інформацію, необхідну для завершення виконання певного завдання — це може бути пошук потрібних характеристик будинку під час перегляду брошур чи дані, необхідні для розв'язання задачі під час тестування. За робочу пам'ять відповідає прифронтальна кора головного мозку. Проте система зв'язків, котра існує між лімбічною системою та прифронтальними частками мозку, означає, що сигнали сильних емоцій — тривоги, злості тощо — можуть створити завади в нервовій системі та саботувати роботу прифронтальної частки, яка відповідає за робочу пам'ять. Ось чому від засмучених людей можна почути фразу «в мене плутаються думки». Саме з цієї причини постійні емоційні стреси у дитячому віці можуть викликати відставання в розумовому розвитку, завдати шкоди здатності до навчання.

Подібні відхилення у розвитку, якщо вони не такі явні, не завжди можна виявити за допомогою IQ-тесту. Їх можна побачити після проходження низки спеціалізованих нейрофізіологічних тестів, але про такі відхилення також може свідчити й постійне занепокоєння та імпульсивність дитини. У ході одного нейрофізіологічного дослідження, наприклад, виявилось, що у хлопців — учнів початкової школи з рівнем IQ вищим за середній — були проблеми з функціонуванням фронтальної кори головного мозку. Вони також були імпульсивними й тривожними, часто через свою деструктивну поведінку потрапляли в халепи. Це підштовхує до висновку, що прифронтальні частки не мають достатнього контролю над сигналами, що надходять з лімбічної системи. Існує висока вірогідність того, що такі діти матимуть проблеми з навчанням, алкоголем чи законом, незважаючи на їхній розумовий потенціал. А все тому, що вони не здатні контролювати своє емоційне життя. Емоційний мозок, котрий є

окремою структурою, що пов'язана з кортикальними частинами мозку (розвиток яких визначає IQ-тест), контролює як гнів, так і співчуття. Ці системи емоційних зв'язків формуються на основі нашого дитячого досвіду. Проте, як тільки нам загрожує небезпека, цей досвід відступає на задній план.

Розгляньмо також роль емоцій у процесі прийняття навіть «найраціональніших» рішень. Намагаючись розкрити прихований бік цього процесу для кращого розуміння розумового життя людини, доктор Антоніо Дамасіо, невролог медичного коледжу Університету Айови, провів ретельні дослідження: вони мали на меті з'ясувати, що саме ушкоджено в пацієнтів, у котрих спостерігалось відхилення в роботі системи зв'язків між прифронтальною корою та мигдалеподібним тілом. Процес прийняття рішень у цих пацієнтів мав багато недоліків, хоча ніякого погіршення рівня IQ чи когнітивних здібностей не було. Вони приймали катастрофічні рішення не тільки на роботі, але й в особистому житті. Вони могли без кінця мучитись навіть із таким простим завданням, як призначення часу зустрічі.

Доктор Дамасіо стверджує, що рішення пацієнтів були такими недоречними через те, що вони втратили доступ до емоційного навчання. Система зв'язків між прифронтальною корою і мигдалиною — це місце зустрічі емоційного і раціонального, вона відкриває двері до сховища, де зберігаються наші симпатії та антипатії, які ми накопичуємо впродовж життя. Якщо будь-який сигнал відрізати від емоційної пам'яті, центр якої — у мигдалеподібному тілі, то після того, як неокортекс його опрацює, емоційних реакцій, котрі асоціювалися з ним у минулому, більше не виникатиме — усе стане нейтральним. Подразник, чи то улюблена домашня тваринка, чи то ненависний знайомий, більше не викликатиме ані симпатії, ані відрази. Такі пацієнти «забувають» усі емоційні уроки, бо більше не мають доступу до мигдалеподібного тіла — місця, де ці уроки записані.

Ці факти змусили доктора Дамасіо зайняти, здавалося б, парадоксальну позицію. Він стверджує, що почуття є невід'ємною частиною прийняття раціональних рішень — вони скеровують нас у правильному напрямку, а там уже в гру вступає логіка. У той час коли світ ставить нас перед нелегким вибором (куди інвестувати свої заощадження на майбутнє? з ким одружитись?), емоційні уроки, які ми

отримали за життя (спогади про невдало вкладені гроші чи болісний розрив стосунків), надсилають сигнали, котрі з самого початку скеровують процес прийняття рішень, відкидаючи одні можливості та виділяючи інші. Таким чином, за словами доктора Дамасіо, емоційний мозок так само залучений у процесі логічного мислення, як і раціональний.

Виходить, що емоції важливі для раціонального мислення. У танці почуттів і розуму емоції в співпраці з раціональним мозком керують нашими спонтанними рішеннями та скеровують або ж блокують процес мислення в цілому. Водночас раціональний мозок відіграє роль виконавчого директора, що керує всіма нашими діями, за винятком моментів, коли емоції перебирають контроль і емоційний мозок стає непідвладним раціональному.

У певному розумінні ми маємо два мозки, два розуми і два типи інтелекту — розумовий та емоційний. Те, як добре складеться наше життя, залежить не тільки від нашого IQ, але й від емоційного інтелекту. Насправді розумові здібності не можуть розкритися сповна без участі емоційного інтелекту. Позаяк лімбічна система та неокортекс, мигдалеподібне тіло та прифронтальні частки головного мозку доповнюють одне одного, це означає, що кожен з цих елементів є повноцінним учасником нашого ментального життя. Якщо учасники добре співпрацюють, емоційний інтелект, так само як і розумовий, зростає.

Це твердження змушує нас переосмислити старе розуміння напружених відносин між раціональним мисленням і почуттями. Ми не ставимо собі за мету, як це робив Еразм, позбутись емоцій, замінивши їх логікою, а навпаки — хочемо їх збалансувати. Стара парадигма ідеалізувала раціональне мислення, звільнене від пут емоцій. Нова ж парадигма спонукає нас віднайти гармонію між серцем і розумом. Щоб добре з цим упоратись, нам потрібно спершу зрозуміти, що це означає — використовувати емоції з розумом.

ЧАСТИНА ДРУГА

ПРИРОДА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3. КОЛИ РОЗУМНИЙ НАСПРАВДІ ДУРНИЙ

І досі достеменно невідомо, чому один із найкращих учнів школи вдарив кухонним ножом свого вчителя фізики Девіда Пологруто. Погляньмо на офіційну версію подій.

Джейсон Г., учень десятого класу середньої школи в Корал-Спрінгс, штат Флорида, був відмінником, який понад усе прагнув вступити на медичний факультет. І цей факультет він обрав не в якомусь звичайному університеті... він мріяв про Гарвард. Пологруто, вчитель фізики, поставив хлопцеві 80 балів за тест. Вирішивши, що така оцінка (всього лише B!) ставить його мрію під загрозу, Джейсон прихопив із собою в школу ніж для м'яса і напав на Пологруто в його лабораторії. Хлопець устиг всадити вчителю ніж під ключицю ще до того, як його вдалося заспокоїти.

Суддя визнав Джейсона невинним, погодившись із тим, що, коли стався інцидент, хлопець був неосудним. Чотири психологи та психіатри, котрі входили до складу слідчої комісії, стверджували: під час конфлікту хлопець перебував у стані психозу. Сам Джейсон зізнався, що через отриману оцінку хотів накласти на себе руки і до Пологруто пішов саме для того, щоб його про це повідомити. У Пологруто була своя версія події — за його словами, «хлопець намагався вбити мене тим ножом», адже він просто оскаженів через свою оцінку.

Перейшовши до приватної школи, Джейсон закінчив її з найкращими оцінками. Відмінні оцінки з основних предметів забезпечили б йому найвищий середній бал — 4,0, але Джейсон набрав достатньо спеціалізованих курсів, щоб підвищити свій середній бал до 4,614, а це більше, ніж оцінка «відмінно з плюсом». Навіть коли хлопець закінчив школу й отримав атестат з усіма можливими відзнаками, його колишній учитель фізики, Девід Пологруто, усе ще скаржився, що Джейсон так і не попросив вибачення та не взяв на себе відповідальності за скоєний напад.

Питання в тому, як така розумна людина могла зробити щось настільки нерозважливе та безглузде? Відповідь: академічні знання не мають жодного стосунку до емоційного життя. Найрозумніші серед нас можуть загубитись у вирі нестримних пристрастей і некерованих бажань. Як не дивно, люди з високим IQ можуть виявитися абсолютно безпомічними в особистому житті.

Один із секретів, який розкрила психологія, полягає у відносній неможливості точно передбачити, хто досягне успіху в цьому житті, а хто ні. Ані шкільні оцінки, ані бали, набрані під час проходження IQ-тестів чи тестування на визначення академічних здібностей, не є показовими, хоча й мають на людей гіпнотичний вплив. Звичайно, коли мова йде про великі групи людей у цілому, певний зв'язок між коефіцієнтом розумового розвитку і досягненням успіху в житті все-таки існує: люди з низьким IQ переважно виконують чорну роботу, а ті, у кого рівень IQ вищий, прагнуть отримати роботу високооплачувану. Проте це в жодному разі не є аксіомою.

Існує багато винятків з правила, яке говорить, що коефіцієнт розумового розвитку є показником успішності людини. І таких винятків набагато більше, ніж фактів, що підтверджують правило. У найкращому випадку IQ — це лише 20 % того, що визначає наш життєвий успіх, а за решту 80 відповідають інші фактори. За словами одного дослідника, «наше місце в суспільстві здебільшого визначається не тільки IQ, а й широким спектром інших факторів: починаючи з нашого соціального стану і закінчуючи нашою вдачею».

Навіть Річард Геррнштейн і Чарльз Мюррей, котрі в своїй книжці «Гауссова крива» наполягають на першочерговій важливості коефіцієнта розумового розвитку, визнають: «Можливо, першокурснику, який під час тесту на визначення академічних здібностей набрав 500 балів за математичну складову, не варто пов'язувати своє життя лише з математикою — можливо, він захоче відкрити власний бізнес, стати сенатором США або заробити мільйон доларів. Не треба забувати про мрії... Зв'язок між отриманими на іспитах оцінками і фактичними досягненнями є опосередкованим — існує ціла низка інших факторів, які характеризують життя людини».

На мою думку, найбільшу увагу слід звернути саме на набір цих «інших характеристик», що є основою нашого емоційного інтелекту —

здатності мотивувати себе і, незважаючи на труднощі, наполегливо йти до мети, вміння стримувати імпульсивні дії та відкладати задоволення, контролювати свій настрій і не дозволяти стражданням блокувати раціональне мислення, співпереживати й сподіватися. На відміну від коефіцієнта розумового розвитку, який ось уже майже століття вираховують у сотень тисяч людей, емоційний інтелект — поняття нове. Ніхто не може сказати напевне, чим відрізняється емоційний інтелект у різних людей на кожному етапі їхнього життя. Проте результати сучасних досліджень нашої думку, що емоційний інтелект може виявитися настільки ж потужним критерієм, як і IQ (а іноді й потужнішим). Деякі дослідники стверджують, що ані досвід, ані освіта не можуть сильно вплинути на коефіцієнт розумового розвитку. Однак у п'ятій частині цієї книжки я доведу, що за бажання діти все ж можуть опанувати базові емоційні навички та покращити вже набуті вміння.

Емоційний інтелект і доля

Я пригадую одного хлопця з моєї групи в Амхерстському коледжі, який отримав п'ять відмінних оцінок (800 балів) за тест на визначення академічних здібностей та інші тести досягнень, які він складав перед вступом. Незважаючи на свої потужні розумові здібності, більшу частину часу хлопець проводив розважаючись — він пізно повертався додому, пропускав заняття та відлежувався в ліжку до полудня. Йому знадобилося майже десять років, щоб таки отримати диплом.

Сам по собі коефіцієнт розумового розвитку не може пояснити, чому долі людей із приблизно однаковими здібностями, освітою та можливостями складаються так по-різному. Простеживши життєвий шлях 95 студентів Гарварда, випусків 1940-х років — часу, коли концентрація студентів з високим рівнем IQ в університетах Ліги плюща була значно більшою, ніж тепер, — вчені помітили, що, досягнувши середнього віку, чоловіки, які отримували найвищі оцінки на іспитах в університеті, виявилися не надто успішними в обраній сфері діяльності (беручи до уваги зарплату, продуктивність та статус на роботі) порівняно зі своїми однолітками, котрі не були блискучими

студентами. Вони також були менш задоволені своїм життям і не такі щасливі в стосунках із друзями, родиною та коханими.

Згодом аналогічне дослідження провели над 450 чоловіками середнього віку. Більшість із них були вихідцями з сімей іммігрантів. Дві третини з них жили на державному утриманні. Усі вони народились і виросли в Сомервіллі, штат Массачусетс, у «нетрях», що за кілька кварталів від Гарварда. Коефіцієнт розумового розвитку третини членів досліджуваної групи не перевищував 90. І знову ж таки рівень їхнього IQ практично ніяк не вплинув на їхню кар'єру та інші сфери життя. Для прикладу, 7 % чоловіків з IQ нижчим за 80 не могли влаштуватися на роботу протягом десяти й більше років, проте з такою ж проблемою зіткнулися й 7 % чоловіків, чий IQ перевищував 100. Безсумнівно, можна було простежити й загальну залежність (як це завжди буває) між коефіцієнтом розумового розвитку і соціально-економічним рівнем життя людей до сорока семи років. Проте закладені в дитинстві здібності, такі як уміння переживати розчарування, контролювати емоції та знаходити спільну мову з іншими людьми, мали набагато більший вплив, ніж рівень IQ.

Для прикладу, погляньмо на результати нещодавнього дослідження за участі 81 найкращого учня середніх шкіл випуску 1981 року в Іллінойсі. Звичайно ж, кожен із них мав найвищий середній бал у своїй школі, і тому саме ці школярі виступали з промовою на початку і в кінці навчального року. І хоча за роки навчання в коледжі їм усе ще вдавалось отримувати відмінні оцінки, у свої двадцять з лишком років вони зуміли досягти лише посереднього успіху в житті. Через десять років після закінчення середньої школи тільки кожен четвертий з піддослідних учнів досяг висот в обраній професії. У решти учасників дослідження справи були значно гірші.

Карен Арнольд, професор педагогічних наук Бостонського університету, котра працювала над дослідженням, яке проводилось над колишніми відмінниками, пояснила: «Думаю, ми виявили «старанних» людей, котрі знають, як досягти успіху в певній системі. Однак випускникам-відмінникам пробитися в житті так само важко, як і іншим. Той факт, що людина з відзнакою закінчила школу і мала честь виголосити промову на випускному вечорі, свідчить лише про те, що вона досягла успіху в тому, що можна виміряти в балах. Але це нічого

не говорить нам про те, як ефективно людина зможе впоратися з життєвими негараздами».

Саме в цьому полягає проблема: академічні знання, власне кажучи, не готують нас до негараздів чи нових можливостей, які виникають у нашому мінливому житті. Хоча високий IQ не зможе гарантувати вам успіху, популярності й щасливої долі, наші навчальні заклади й культура буквально зациклені на академічних здібностях. Водночас емоційний інтелект (сукупність рис, що також називають характером), який має величезне значення для того, як складеться наша доля, повністю ігнорується. Емоційне життя — сфера, яку можна опанувати, так само як математику або читання, а це потребує особливих умінь. Від того, як майстерно людина оволодіє потрібними навичками, залежить її життя: ось чому одні люди стають напрочуд успішними, а інші, з такими ж інтелектуальними здібностями, заходять у глухий кут. Управління емоціями — це метаздатність, яка визначає, наскільки добре ми зможемо застосовувати наші навички й уміння, включно з тими інтелектуальними здібностями, яких ще не «відшліфували».

Звичайно, існує багато способів досягти успіху в житті і багато сфер, де високо цінують інші вміння. У нашому сфокусованому на розумових здібностях суспільстві технічні навички мають найбільший попит. Є такий дитячий жарт: «Як ти назвеш цього комп'ютерного генія через п'ятнадцять років?» Відповідь: «Начальником». Але навіть серед таких «комп'ютерних геніїв» емоційний інтелект дає додаткову перевагу на робочому місці, про що ми детальніше поговоримо в третій частині цієї книжки. Існує багато свідчень того, що ті, хто вправно володіє своїми емоціями і легко зчитує почуття інших людей, мають перевагу в різних сферах життя, як у романтичних стосунках, так і в умінні розпізнати неписані правила, які допомагають досягти успіху в організаційних питаннях. У більшості випадків люди з добре розвиненим емоційними навичками є успішнішими на роботі та почуваються більш задоволеними, оскільки вміло застосовують ті розумові здібності, які дозволяють їм працювати ефективніше. Люди, котрі не можуть утримати своє емоційне життя під контролем, страждають від внутрішніх баталій, які обмежують їхню здатність зосереджуватись на роботі та ясно мислити.

Ще один вид інтелекту

Випадковому спостерігачеві чотирирічна Джуді могла б здатися сором'язливою дитиною, яка тримається осторонь від своїх більш товариських однолітків. Вона не брала участі в гучній метушні й біганині, а під час ігор — замість того щоб кидатись в епіцентр подій — стояла на краю ігрового майданчика. Насправді ж Джуді уважно спостерігала за соціальними відносинами, що виникали між дітьми її групи в дитсадку. Вона виявилась найпроникливішою серед своїх товаришів і блискуче орієнтувалась у бурхливому морі їхніх почуттів.

Природну проникливість дівчинки помітили, лише коли вихователька Джуді одного дня зібрала чотирирічних малюків для гри під назвою «Моя група», що, по суті, була тестом на визначення соціальної сприйнятливості. Для гри підготували ляльковий будиночок — точну копію кімнати, де навчалася Джуді, і маленькі фігурки, в яких на місці голови були прикріплені маленькі фотографії учнів і вихователів. Спочатку вчителька попросила Джуді розставити всіх дівчаток і хлопчиків у ті частини кімнати, де їм подобалося гратися найбільше: в кутку художньої творчості, в кутку з кубиками і т. д. Це завдання Джуді виконала напрочуд точно. Коли ж її попросили поставити дівчаток і хлопчиків поруч із дітьми, які найчастіше з ними грались, Джуді безпомилково назвала пари найкращих друзів у всій групі.

Точність, із якою Джуді впоралась із завданням, доводить, що вона склала ідеальний соціальний портрет своєї групи, а такий рівень сприйнятливості в чотирирічному віці — велика рідкість. Це талант, який згодом може допомогти Джуді стати «зіркою» в будь-якій сфері діяльності, де цінуються навички роботи з людьми: торгівлі, менеджменті чи дипломатії.

Те, що блискучі соціальні здібності Джуді взагалі помітили, та ще й у такому ранньому віці, сталося завдяки тому, що вона була ученицею дошкільного закладу Еліота-Пірсона, розташованого на території Тафтського університету, де розробляли проект «Спектрум» — навчальну програму, яка цілеспрямовано розвивала різні види інтелекту. Проект «Спектрум» базувався на твердженні, що людські можливості виходять далеко за межі трьох традиційних навичок

(читання, письмо, арифметика), на яких зазвичай зосереджують увагу в більшості шкіл. Вважалося, що такі особливі здібності, як, наприклад, соціальна сприйнятливість Джуді, є талантами, які система освіти зобов'язана вдосконалювати, а не ігнорувати чи навіть придушувати. Заохочуючи дітей розвивати весь спектр їхніх можливостей, школа дає змогу здобути необхідні життєві навички, які згодом допоможуть дітям досягти успіху в особистих починаннях чи в обраній професії.

Натхненником проекту «Спектрум» є Говард Гарднер, психолог факультету педагогіки Гарвардського університету. «Уже час, — сказав мені якось Гарднер, — розширити наше поняття про спектр талантів людини. Найважливіший внесок, який система освіти може зробити в розвиток дитини, — це допомогти їй знайти саме ту сферу діяльності, де її таланти розкриються найповніше, де вона зуміє стати фахівцем і отримуватиме задоволення від роботи. Ми ж зовсім про це забули. Натомість наша система освіти спрямована на те, щоб виховати хіба що ідеального кандидата на посаду викладача в коледжі. Упродовж усього періоду навчання учнів та студентів оцінюють за одним критерієм, а саме: наскільки вони відповідають певним стандартам успішності. Нам слід витрачати менше часу на розподіл дітей за рівнем успішності й більше часу приділяти тому, щоб допомогти їм відшукати їхні природні вміння й таланти, щоб вони мали змогу їх розвинути. Існують сотні способів досягти успіху в житті, тож не треба забувати про весь спектр різних умінь, які можуть нам у цьому допомогти».

Якщо хтось і розуміє обмеженість колишніх уявлень про розумові здібності, то це Гарднер. Він зазначає, що засилля IQ-тестів почалося з часів Першої світової війни. Тоді два мільйони американських чоловіків пройшли відбір за допомогою першого, розробленого Льюїсом Терманом, психологом зі Стенфордського університету, тесту для визначення коефіцієнта розумового розвитку (тоді він існував лише в письмовій формі). Відтоді протягом десятиліть панувало уявлення, яке Гарднер називає «IQ-філософією»: «Люди бувають або розумними, або ні, вони такими народжуються, і з цим уже нічого не можна вдіяти. IQ-тест може показати вам, чи належите ви до тих кмітливіших людей, чи ні. Тест на визначення академічних здібностей,

який учні складають для вступу в університет, базується на тому ж принципі — виокремлює одну яскраво виражену здатність дитини, яка й має визначити її майбутнє. Така філософія зараз охопила все суспільство».

1983 року Гарднер опублікував свою книжку «Структура мислення», яка стала своєрідним маніфестом, що похитнув суспільне уявлення про IQ. Автор стверджує, що вирішальне значення для досягнення успіху в житті має не один монолітний тип інтелекту, а скоріше широкий спектр інтелектів, в основі яких лежать сім ключових здібностей. Список очолюють два види стандартних академічних здібностей (вербальний та логіко-математичний інтелект). Далі розглядається здатність до просторового мислення (яка добре розвинена, скажімо, у видатних митців або архітекторів); кінестетичні здібності (що виявляються в плавності рухів та грації Марти Грем³ чи Меджика Джонсона⁴) та музичні обдарування (як, наприклад, у Моцарта чи Йо-Йо Ма⁵). Завершують цей список дві здібності, котрі є основою того, що Гарднер називає «особистісним інтелектом»: талант до міжособистісного спілкування (яскраво виражений у відомого психотерапевта Карла Роджерса чи суспільного лідера Мартіна Лютера Кінга-молодшого) і «внутрішньопсихічна» здатність (яку можна простежити в блискучих ідеях Зигмунда Фрейда, а також побачити її вияви в буденному житті — це внутрішнє задоволення від того, що життя проходить у повній злагоді з почуттями).

Ключовим словом у такому трактуванні інтелекту є множинний: модель Гарднера виходить далеко за межі стандартної концепції коефіцієнта розумового розвитку як єдиного і незмінного фактора в житті людини. Ця модель доводить, що тести, якими нас тероризують у школі, базуються на обмеженому уявленні про інтелект. Усі без винятку тести — починаючи з тестів досягнень, які розподіляють учнів на тих, хто піде в технічні школи, і тих, кому судилося вступати до коледжу, і закінчуючи тестами на визначення академічних здібностей, які мають на меті виявити, в якому саме коледжі ми зможемо (якщо взагалі зможемо) навчатись, — не мають нічого спільного з набором реальних умінь і навичок, які мають набагато більше значення для життя, ніж рівень IQ.

Гарднер визнає, що поділ на сім типів інтелекту є умовним, адже магічного числа на позначення всього різноманіття людських талантів просто не існує. У якийсь момент Гарднер і його колеги розширили список із семи до двадцяти типів інтелекту. Наприклад, інтелект, який відповідав за сферу міжособистісного спілкування, складався з чотирьох різних здібностей — лідерство, здатність будувати стосунки й підтримувати дружбу, здатність розв'язувати конфлікти і проводити точний соціальний аналіз групи людей (талант, який продемонструвала чотирирічна Джуді).

Таке багатогранне розуміння інтелекту дозволяє отримати повніше уявлення про обдарування і потенційні можливості дитини (на що стандартний показник IQ не здатний), які можуть зробити її успішною. Коли школярів, які брали участь у проекті «Спектрум», спочатку оцінили за шкалою інтелекту Стенфорда — Байнета (яку вважали золотим стандартом у всіх тестах на визначення коефіцієнта розумового розвитку), а потім провели групу тестів, спеціально розроблених для визначення спектру інтелектів Гарднера, суттєвої залежності між оцінками дітей за ці два тести виявити не вдалося. П'ять дітей із найвищим коефіцієнтом розумового розвитку (від 125 до 133) показали кардинально різні результати. Наприклад, із п'яти «найрозумніших» (згідно з IQ-тестами) дітей лише один за результатами «Спектрум»-тесту виявився здібним у трьох сферах, троє показали здібності в двох, ще одна дитина виявила себе тільки в одній. Та й самі сфери, в яких діти показували свої здібності, були досить різними: четверо дітей виявились талановитими в музиці, двоє — в образотворчому мистецтві, одна дитина мала добре розвинену соціальну сприйнятливність, ще одна виявила хист до логічного мислення, а дві інші — до мов. Жодна дитина не мала таланту до оволодіння кінестетичними здібностями, математикою чи механікою — рухові навички й робота з числами виявились слабкими місцями двох із п'яти досліджених учнів.

Після завершення тестів Гарднер дійшов висновку, що шкала інтелекту Стенфорда — Байнета не може прогнозувати успіху певної людини в тих сферах діяльності, які охоплює «Спектрум»-тест. Натомість оцінки, отримані після проходження «Спектрум»-тесту, дають батькам та вчителям можливість чітко визначити ті сфери

діяльності, які здатні викликати в малечі спонтанний інтерес і де діти зможуть розвинути свої здібності настільки, щоб одного дня стати не просто професіоналами, а справжніми майстрами своєї справи.

Гарднер не зупинився на досягнутому і продовжив розвивати свою теорію про множинний інтелект. Приблизно через десять років після першої публікації своєї теорії він дав іще одне коротке визначення множинних інтелектів особистості:

Міжособистісний інтелект — це здатність розуміти інших людей, те, що їх мотивує, як вони працюють і співпрацюють з іншими. Успішні підприємці, політики, викладачі, лікарі та релігійні лідери, як правило, мають високий рівень міжособистісного інтелекту. Внутрішній інтелект особистості [...] — це та сама здатність, тільки звернена на внутрішній світ людини; здатність створювати точну та правдиву модель самого себе і користуватися нею, щоб реалізувати себе у житті.

Іншими словами, Гарднер помітив, що основа міжособистісного інтелекту — це «здатність розпізнати і належним чином реагувати на настрої, темперамент, мотивацію та бажання інших людей». До внутрішнього інтелекту особистості, який можна назвати ключем до самопізнання, належить «доступ до власних почуттів, здатність їх розрізняти, а також упевненість у своїх відчуттях, яка допомагає керувати поведінкою».

Спок проти Дейти: коли самого пізнання недостатньо

У своїх працях Гарднер лише побіжно згадує один аспект міжособистісного інтелекту, який усе ще залишається малодослідженим, а саме роль емоцій. Можливо, це пояснюється тим, що Гарднер чітко дотримується когнітивної моделі функціонування мозку. Він виділяє різні типи інтелекту з точки зору пізнання — розуміння своїх і чужих мотивів та звичок і застосування цього розуміння на практиці для влаштування свого життя й підтримання хороших стосунків з іншими людьми. Проте сфера емоцій, так само як і кінестетичні здібності, що виявляються невербально, виходить за межі можливостей мови й пізнання.

Хоча в описах множинного інтелекту особистості Гарднер приділив увагу тому, що таке емоції і як ними керувати, роль почуттів у цих типах інтелекту не отримала достатнього висвітлення — вчений та його колеги більше зосередились на вивченні пізнання самих почуттів. Таким чином, можливо й ненавмисне, вони залишили недослідженим цілий океан емоцій, які, власне, й роблять наше внутрішнє життя та взаємовідносини такими складними, заплутаними і водночас захопливими. Питання про те, в якому розумінні в емоціях присутній інтелект і яким чином емоції можна цим інтелектом наділити, усе ще залишається відкритим.

Теорія множинних інтелектів особистості робить акцент на когнітивних здібностях людини. Погляди Гарднера сформувалися під впливом провідних ідей у психології того часу — те, що когнітивним здібностям надавали вирішального значення навіть у сфері емоцій, частково пояснюється несподіваним поворотом в історії розвитку цієї науки. У середині XX століття академічна психологія перебувала під впливом біхевіористів на чолі з Б. Ф. Скіннером, який вважав, що з науковою точністю можна вивчати лише зовнішні вияви поведінки, які ми можемо спостерігати об'єктивно. Біхевіоризм оголосив внутрішнє життя (включно з емоціями) таким, що виходить за межі наукового розуміння.

Згодом, у кінці 1960-х років, з приходом «когнітивної революції», у фокус уваги психології потрапили питання про те, як мозок фіксує і зберігає інформацію та звідки походить наша здатність мислити. Проте емоції, як і раніше, залишилися поза увагою. Учені-когнітивісти дотримувалися традиційного погляду на інтелект, визначаючи його як чіткий процес обробки фактичної інформації. Таке гіперраціональне трактування реальності нагадує містера Спока, героя телесеріалу «Зоряний шлях», який є архетипом скарбниці байтів фактичної, не заплямованої почуттями інформації. Це втілення ідеї того, що емоціям не місце в інтелектуальному житті людей, бо вони приносять із собою лише безлад і псують усю картину нашого ментального життя.

Учені-когнітивісти, котрі стали прихильниками цієї теорії, вважали комп'ютер прообразом оперативної моделі нашого мозку. Вони повністю забули про те, що насправді «органічне» технічне забезпечення головного мозку, занурене в пульсуючу масу

нейрохімічних речовин, не має нічого спільного з упорядкованими й послідовними мікросхемами комп'ютера, який став всюдисущою метафорою на позначення мозку. Основні когнітивні моделі, які пояснювали, як наш мозок обробляє інформацію, не враховували того факту, що раціональне мислення також керується почуттями, які можуть у певний момент захопити його повністю. Ця когнітивна модель відображує вузьке розуміння діяльності мозку людини — вона не здатна пояснити весь вир почуттів, якими наділений наш інтелект. Щоб підтвердити свою теорію, під час створення власних моделей мислення когнітивістам довелося ігнорувати важливість їхніх особистих надій і страхів, подружніх сварок і професійних заздрощів — тобто всього напливу почуттів, які додають життю відтінків та створюють певні труднощі у визначенні, як саме (і те, як добре чи погано) відбуватиметься процес сприйняття та обробки інформації.

Однобічне уявлення про ментальне життя людини, яке, за словами вчених, позбавлене емоцій, домінувало в дослідженнях інтелекту останні вісімдесят років. Проте зараз ситуація поступово змінюється: психологія починає усвідомлювати, наскільки важливу роль відіграють почуття в мисленнєвих процесах. Приблизно так само, як герой телесеріалу «Зоряний шлях: нове покоління» Дейта, психологи починають усвідомлювати значення емоцій у розумовому житті людини, усю їхню силу й переваги, так само як і пов'язані з ними небезпеки. Дейта розуміє (на свій страх і ризик — звичайно, якщо він міг відчувати страх), що холоднокривна логіка не може допомогти йому прийняти правильне, людяне рішення. Найяскравіше наша людяність виявляється саме в почуттях, тому Дейта й намагається навчитися відчувати, здогадуючись, що, не зробивши цього, він втратить щось дуже важливе. Він прагне дружби й вірності; проте в нього, як і в Залізного Лісоруба з казки «Чарівник країни Оз», немає серця. Дейта не знає, як це — бути в романтичному настрої, який навіюють почуття: він може писати неперевершену музику, з віртуозною майстерністю складати вірші, але абсолютно не здатний відчувати їхню пристрасність. Прагнення Дейти відчувати заради самого почуття свідчить про те, що найвищі цінності людського серця — віра, надія, відданість та любов — повністю відсутні в когнітивній моделі

світу. Емоції збагачують ментальне життя людини, тому модель розумової діяльності, яка їх відкидає, — неповноцінна.

Коли я запитав Гарднера, чому він робить акцент на роздумах про почуття, або метапізнанні, а не на самих емоціях, він зізнався, що колись розглядав інтелект з точки зору когнітивістики. Однак він додав: «Коли тільки почав розвивати свою теорію про множинний інтелект, я розглядав емоції як складник внутрішнього інтелекту особистості, одним із компонентів якого є емоційне самоусвідомлення. Сигнали, що ми їх отримуємо через наші почуття, є вкрай важливими для міжособистісного інтелекту. Проте коли теорію множинного інтелекту почали застосовувати на практиці, більшість теоретичних досліджень зосередились саме на метапізнанні — усвідомленні людиною власних ментальних процесів, — а не на широкому спектрі емоційних умінь».

Звичайно ж, Гарднер визнає, що емоційні навички та вміння підтримувати стосунки є чи не найважливішими в сучасному, часто безладному житті. Він також зауважує: «Багато людей з рівнем IQ 160 працюють на тих, у кого коефіцієнт розумового розвитку не перевищує 100, якщо в перших міжособистісний інтелект розвинений погано, а в других — добре. У повсякденному житті немає важливішого фактора, ніж міжособистісний інтелект. Якщо ви ним не володієте, то не зможете зробити правильний вибір, вам буде важко вирішити, з ким одружитись, яку роботу обрати і т. д. А отже, розвивати міжособистісний інтелект наших дітей потрібно починати ще в школі».

Чи можуть емоції бути розумними?

Щоб краще зрозуміти, яким саме має бути навчання в школі, нам доведеться звернутися по допомогу до інших теоретиків, котрі поділяють погляди Гарднера на структуру інтелекту. Серед них слід відзначити психологів Пітера Саловея та Джона Маєра — вони докладно описали способи наділити наші емоції розумом. Хоча ця спроба була далеко не першою: протягом десятків років навіть найбільш ревні прихильники теорії коефіцієнта розумового розвитку неодноразово намагалися розширити поняття інтелекту, щоб воно

охоплювало сферу емоцій. Вони не хотіли, щоб терміни емоція та інтелект сприймалися як взаємовиключні. Одним із таких просвітників був Е. Л. Торндайк, видатний психолог, котрий в 1920-ті та 1930-ті роки активно популяризував ідею коефіцієнта розумового розвитку. У своїй статті, опублікованій у «Harper's Magazine», він висловив думку, що один з аспектів емоційного інтелекту, а саме соціальний інтелект (здатність розуміти інших і «діяти мудро, взаємодіючи з іншими людьми») є складником IQ людини. Інші психологи того часу трактували соціальний інтелект ще цинічніше — вони розглядали його як уміння маніпулювати іншими людьми, змушуючи їх робити те, що насправді потрібне маніпулятору, незалежно від того, хочуть люди цього чи ні. Проте жоден із цих поглядів на соціальний інтелект не став популярним серед теоретиків коефіцієнта розумового розвитку. 1960 року авторитетна праця на тему тестів на визначення рівня розумового розвитку оголосила концепцію соціального інтелекту «абсолютно неважливою».

Однак особистісний інтелект ігнорувати ні в якому разі не можна, адже він є основою інтуїції та розсудливої поведінки. Для прикладу, коли Роберт Стернберг, психолог Єльського університету, попросив учасників одного експерименту описати «розумну людину», то практичні навички роботи з людьми були першими у списку названих респондентами якостей. Провівши більш детальне дослідження, Стернберг дійшов того самого висновку, що й Торндайк: по-перше, соціальний інтелект не можна ототожнювати з академічними здібностями, і, по-друге, він є головною складовою того, що допомагає людям долати життєві труднощі. Окрім практичних навичок, які високо цінуються на будь-якій роботі, важливу роль відіграє чутливість, яка дозволяє успішним керівникам читати між рядків, уловлюючи приховану інформацію.

За останні кілька років усе більше психологів погоджуються з думкою Гарднера про те, що в основі концепції коефіцієнта розумового розвитку лежить вузький діапазон лінгвістичних і математичних навичок. Високий бал за результатами IQ-тесту може безпосередньо вказати лише на успішне навчання в школі чи досягнення у викладацькій діяльності — в реальному житті за стінами університету на нього покладатися не слід. Групі психологів, серед яких були

Стернберг і Саловей, все ж вдалося розширити уявлення про інтелект, коли вони намагались з'ясувати, що може допомогти людині досягти успіху в житті. А це знову підштовхує нас до певних висновків та розуміння того, яким важливим є «особистісний» або емоційний інтелект.

Разом зі своїм колегою Джоном Маєром Саловей запропонував розгорнуте визначення емоційного інтелекту, поділивши здібності, що лежать в його основі, на п'ять категорій:

1. Усвідомлення власних емоцій. Самосвідомість — уміння розпізнати свої почуття, коли вони виникають, — це основа емоційного інтелекту. Як ми згодом побачимо в четвертому розділі цієї книжки, здатність постійно відслідковувати почуття є надзвичайно важливою для психологічної проникливості (інсайту) та самопізнання. Неспроможність ідентифікувати свої істинні почуття забирає у нас важіль управління. Люди, котрі з певністю можуть сказати, що саме відчують, виявляються кращими пілотами свого життя: вони менше сумніваються в правильності будь-яких своїх рішень, чи то вибір нареченого / нареченої, чи роботи.
2. Управління емоціями. Уміння керувати почуттями, слідкувати, щоб вони відповідали ситуації, ґрунтується на самосвідомості. У п'ятому розділі цієї книжки ми поговоримо про вміння заспокоювати себе, позбуватися надмірної тривоги, пригнічення чи дратівливості, та про наслідки відсутності цих базових навичок, котрі є основою мистецтва управляти емоціями. Люди, в яких ці навички розвинені погано, постійно страждають від надміру почуттів і намагаються з ними боротися. Натомість ті, хто добре оволодів базовими емоційними навичками, набагато швидше повертають собі почуття рівноваги після пережитих неприємностей чи розчарувань.
3. Самомотивація. У шостому розділі ми поговоримо про те, як скерування емоцій у правильне русло допомагає нам досягати поставлених цілей — це сприяє концентрації уваги, підвищує самомотивацію і самоконтроль, допомагає стати креативнішими. Уміння контролювати емоції — відкладати задоволення, придушувати імпульсивні дії — лежить в основі будь-яких звершень. А вміння входити в стан «потoku натхнення» дозволяє нам прекрасно

впоратися з будь-якими завданнями. Як правило, люди, які володіють цим мистецтвом, є більш продуктивними й успішними в усьому, за що беруться.

4. Вміння розпізнавати емоції інших людей. Емпатія — ще одна здатність, в основі якої лежить емоційне самоусвідомлення, — є найважливішою в колекції «навичок роботи з людьми». У цьому розділі ми відповімо на питання, звідки береться емпатія, обговоримо соціальні наслідки емоційної глухоти і причини того, що емпатія може спонукати нас до альтруїзму. Люди, у яких почуття емпатії розвинене краще, є чутливими навіть до найменших соціальних сигналів, які вказують, чого хочуть або потребують інші. Це допомагає їм досягти успіху у професіях, пов'язаних з турботою про інших — викладанні, торгівлі чи менеджменті.
5. Уміння будувати стосунки. Здебільшого мистецтво підтримувати стосунки полягає в умілому поводженні з емоціями інших людей. Восьмий розділ цієї книжки присвячений питанням соціальної компетентності та некомпетентності, а також пов'язаним з ними специфічним навичкам. Це саме ті вміння, які підкріплюють популярність та лідерські якості й підвищують ефективність міжособистісного спілкування. Люди, котрі майстерно володіють цими навичками, можуть на відмінно впоратися з будь-якою справою, яка вимагає вмілої взаємодії з іншими людьми; такі люди — зірки у сфері спілкування.

Звичайно, в кожній із згаданих сфер вміння людей будуть виявлятися по-різному. Дехто з нас, скажімо, може з легкістю впоратися зі своєю тривожністю, проте заспокоїти іншу людину таким людям буде доволі важко. Основна база наших умінь, звичайно ж, зберігається в нашій нервовій системі. Проте, як ми згодом побачимо, наш мозок на диво пластичний та постійно вчиться. Прогалини в емоційних навичках можна виправити: кожна з них, по суті, є сукупністю звичок і відповідних реакцій, які, доклавши зусиль, можна змінити на краще.

Коефіцієнт розумового розвитку та емоційний інтелект у чистому вигляді

Коефіцієнт розумового розвитку та емоційний інтелект не можна назвати протилежними поняттями — їх слід розглядати окремо. Ми володіємо інтелектуальними здібностями так само, як здатні гостро переживати певні емоції. Людей з високим IQ, але низьким емоційним інтелектом (або низьким IQ і високим емоційним інтелектом), незважаючи на всі стереотипи, знайти досить важко. Справді, між коефіцієнтом розумового розвитку і деякими аспектами емоційного інтелекту певний взаємозв'язок усе ж існує. Проте він такий незначний, що можна з певністю сказати: ці два поняття є незалежними.

Тести для визначення коефіцієнта розумового розвитку вже стали для нас звичними. Проте поки що немає і, можливо, ніколи не буде жодного письмового тесту, який визначив би «бал емоційного інтелекту». Хоча кожен окремий складник емоційного інтелекту досліджено досить добре, деякі з них, скажімо емпатію, найкраще тестувати, коли людина виявляє їх в реальному житті, виконуючи певні практичні завдання. Наприклад, завдання може полягати в тому, щоб розпізнати почуття людини на основі відеозапису, де вона демонструє різні вирази обличчя. Джек Блок, психолог з Каліфорнійського університету в Берклі, зумів адаптувати шкалу оцінювання для визначення того, що він називає «еластичністю еґо» — поняття, дуже схожого на емоційний інтелект, бо охоплює основні соціальні та емоційні вміння. Учений провів порівняльний аналіз двох суто теоретичних типів людей: людей із високим коефіцієнтом розумового розвитку і людей з яскраво вираженими емоційними здібностями. Відмінності просто вражають.

Чистий тип людини з високим IQ (тобто без урахування емоційного інтелекту) — це така собі карикатура інтелектуала, який чудово орієнтується в царині наукової думки, але абсолютно не пристосований до звичайного життя. Список особистісних характеристик чоловіків і жінок дещо відрізняється. Типового чоловіка з високим коефіцієнтом розумового розвитку відрізняє (що, втім, зовсім не дивно) широке коло інтелектуальних інтересів та здібностей. Він амбіційний і продуктивний, передбачуваний і завзятий, абсолютно байдужий до своїх потреб. Також такий чоловік має схильність до

критики та зверхньої поведінки, відчувається незручно в моменти виявів сексуальності та чуттєвих переживань, є вимогливим і стриманим, рідко виявляє свої почуття відкрито, тримається осторонь і є емоційно врівноваженим.

Натомість чоловіки з високим емоційним інтелектом ведуть розмірене соціальне життя, є доброзичливими та веселими. Вони рідко відчувають страх і не схильні до тривожних роздумів. Їхньою особливою рисою є обов'язковість у всьому, що стосується інших людей чи розпочатих справ, вони охоче беруть на себе відповідальність і дотримуються етичних норм. У спілкуванні з іншими такі чоловіки завжди доброзичливі та дбайливі. Їхнє емоційне життя досить насичене, але не занадто. Їм комфортно наодинці з собою, проте вони так само добре відчуваються в оточенні інших людей — у соціальному світі, де живуть.

Щодо жінок із високим коефіцієнтом розумового розвитку, то вони відчуваються впевненими у своїх інтелектуальних здібностях: вільно висловлюють думки, добре орієнтуються в інтелектуальних проблемах і мають цілу низку інтелектуальних та естетичних інтересів. У них виявляється схильність до самоаналізу, тривоги та довгих роздумів, їх часто мучить почуття провини, і вони зазвичай не наважуються відкрито виявляти гнів (намагаючись висловити невдоволення опосередковано).

Натомість жінки з високим емоційним інтелектом зазвичай є впевненими в собі, відверто висловлюють свої почуття і завжди задоволені собою. Своє життя вони вважають змістовним. Так само як і чоловіки, у спілкуванні вони доброзичливі, товариські та вміють контролювати свої почуття (скажімо, в них не трапляються емоційні вибухи, про які вони згодом жалкували б), а також добре адаптуються до стресових умов. Їхні соціальні вміння дозволяють їм легко знаходити спільну мову з новими людьми; вони достатньо впевнені в собі, щоб пустувати та веселитися, бути безпосередніми й відкритими до чуттєвих переживань. На відміну від жінок із високим IQ, вони рідко страждають від тривоги чи усвідомлення провини і зовсім не схильні поринати в роздуми.

Змальовані вище портрети людей, звичайно ж, відображають дві крайності. Насправді кожен із нас володіє як певним рівнем

розумового розвитку, так і емоційним інтелектом, проте їхнє співвідношення в кожному окремому випадку специфічне. Утім навіть із таких портретів можна отримати певну користь: вони дають цінну інформацію про те, за які саме якості людини відповідає кожен з аспектів. Загальну картину ми отримуємо тоді, коли когнітивний та емоційний інтелекти людини взаємно накладаються. І все ж треба зауважити: саме емоційний інтелект наділяє нас тими якостями, які роблять нас справжніми людьми.

[3](#) Марта Грем (1894—1991) — американська танцівниця, яка створила особливу танцювальну техніку.

[4](#) Ірвін Еффі «Меджик» (англ. — «Чарівний») Джонсон (нар. 1959 р.) — зірка американського баскетболу.

[5](#) Йо-Йо Ма (нар. 1955 р.) — американський віолончеліст китайського походження.

4. ПІЗНАЙ САМОГО СЕБЕ

Старовинна японська казка розповідає, як один войовничий самурай зажадав, щоб учитель дзен пояснив йому, що таке рай і пекло. На це монах глузливо відповів: «Ти просто телепень! Я не можу марнувати час на таких, як ти!»

Це неабияк вразило самураєву гордість: він розлютився і, вихопивши з піхов меч, крикнув: «Та я міг би вбити тебе за твоє нахабство!»

«Це і є пекло», — спокійно мовив монах.

Вражений правдивістю того, що вчитель сказав про лють, яка його охопила, самурай заспокоївся, вклав меч назад у піхви і схилив голову перед монахом, дякуючи за науку.

«А ось це — рай», — сказав монах.

На прикладі несподіваного усвідомлення самураєм власного збудження можна побачити принципову різницю між перебуванням у полоні емоцій і усвідомленням того, що вони нас захопили. Сократова сентенція «Пізнай самого себе» перегукується з основною здатністю, на якій ґрунтується емоційний інтелект, — усвідомленням власних почуттів.

На перший погляд може здатися, що наші почуття є очевидними. Однак, поміркувавши, можна пригадати моменти, коли ми були ніби в забутті й не розуміли, що насправді відчували з того чи іншого приводу — усвідомлення пережитого приходило набагато пізніше. Психологи користуються досить загальним терміном метапізнання на позначення усвідомлення людиною своїх мисленнєвих процесів, а також уживають термін метанастрій, що означає усвідомлення людиною власних емоцій. Я надаю перевагу терміну самоусвідомлення — це постійна увага людини до своїх внутрішніх станів. У такий саморефлексивний спосіб наш розум спостерігає за переживаннями (включно з емоціями), аналізує та вивчає їх.

Таке розуміння процесу усвідомлення є близьким до того, що З. Фройд описував як метод «вільної уваги», рекомендуючи його всім,

хто вирішив зайнятися психоаналізом. Вільна увага, як зацікавлений, проте бездіяльний свідок, неупереджено фіксує все, що відбувається в нашій свідомості. Деякі психоаналітики називають цей процес «спостереженням за его», маючи на увазі здатність до самопізнання, котра дозволяє психіатру стежити за власними реакціями на слова пацієнта і яка виникає в самого пацієнта у процесі вільних асоціацій.

Самоусвідомлення, звичайно ж, неможливе без активної участі неокортексу, особливо мовних зон мозку, які відповідають за розпізнавання і визначення емоцій. Самоусвідомлення — це не та увага, яка, потрапивши під владу емоцій, змушує нас занадто бурхливо реагувати і підсилює те, що сприймається органами чуттів. Це радше нейтральне сприйняття, під час якого саморефлексія присутня навіть за сильного напливу емоцій. Припускаю, письменник Вільям Стайрон мав на увазі щось на зразок цієї здатності нашого мозку, коли описував свій стан глибокої депресії. Він зауважив, що з'явилося відчуття, ніби його «супроводжувало друге Я, примарний спостерігач, який не піддавався божевіллю свого двійника і міг із допитливою безпосередністю стежити за його стражданнями».

Холоднокровне усвідомлення своїх пристрастей чи бурхливих почуттів — це все, що нам може дати самоспостереження. Щонайменше цей процес дозволяє нам відсторонитися від переживання, створюючи паралельний потік свідомості, або метапотік, — це немовби перебувати над потоком або біля нього, усвідомлювати все, що відбувається, не пірнаючи і не розчиняючись у цьому потоці. Це різниця між, скажімо, всепоглинаючою люттю, яку ми відчуваємо до іншої людини, і саморефлексивною думкою «Я відчуваю гнів» (навіть коли ми скажемо від люті). Якщо поглянути на неврологічний механізм процесу усвідомлення, навіть така незначна різниця в нашому ментальному сприйнятті є сигналом того, що неокортикальні системи зв'язків активно відстежують наші емоції. А це вже перший крок на шляху до того, щоб навчитись їх контролювати. Уміння орієнтуватись у своїх емоціях — це основна емоційна здатність, на базі якої формуються всі інші, наприклад емоційний самоконтроль.

Таким чином, самоусвідомлення, за словами Джона Маєра, психолога з Нью-Гемпширського університету, — це «свідоме сприйняття не

тільки свого настрою, а й думки про цей настрій». Разом із професором Єльського університету Пітером Саловеем учений розробив теорію емоційного інтелекту. Самоусвідомлення можна описати як пасивну, неупереджену увагу, що спрямована на внутрішній стан людини. Однак Маєр зауважив, що подібне сприйняття не таке вже й «відсторонене». Серед типових думок-передвісників емоційної самосвідомості можна назвати такі: «Мені не слід піддаватися своїм почуттям», «Я думатиму про щось хороше, щоб себе підбадьорити», або ж — якщо самосвідомість доволі обмежена — скороминуще «Не думай про це», що виникає у відповідь на вкрай неприємне.

Звичайно ж, існує істотна відмінність між усвідомленням своїх почуттів і діями, спрямованими на те, щоб їх змінити. Проте Маєр вважає, що на практиці вони зазвичай тісно пов'язані між собою: усвідомити свій поганий настрій означає бажання позбутися його. Таке усвідомлення відрізняється від зусиль, які ми докладаємо, щоб утриматися від дій під впливом емоційного імпульсу. Наказуючи: «Перестань зараз же!» — дитині, чий гнів змусив її вдарити товариша, ми можемо зупинити дію, але не гнів — він кипітиме всередині й далі. Думки дитини все ще будуть зосереджені на тому, що спровокувало сутичку: «Але він же вкрав мою іграшку!» — і сам гнів нікуди не зникне. Самоусвідомлення має потужніший вплив на сильні та неприємні почуття. Думка «Я відчуваю гнів» дає нам більшу свободу — ми можемо не тільки утриматися від дій під впливом емоції, але й спробувати позбутися її.

Якщо мова йде про емоції та вміння їх контролювати, існує кілька характерних сценаріїв поведінки, яких зазвичай дотримуються люди. Маєр виділив такі групи людей:

— Самосвідомі. Усвідомлення настроїв, які в них виникають, допомагає таким людям побачити повну картину свого емоційного життя. Чітке розуміння емоцій також підкріплює й інші характерні риси їхньої особистості: вони є автономними і добре розуміють межі свого особистого простору; у них хороше психологічне здоров'я; вони дивляться на життя з позитивом. Коли в них поганий настрій, вони не розмірковують про нього і не мучаться з цього приводу — вони

здатні швидко його позбутися. Іншими словами, самоусвідомлення допомагає їм керувати емоціями.

- Поглинені емоціями. Такі люди часто відчують, що емоції поглинають їх і вони не можуть цьому опиратись, позаяк почуття перебирають контроль на себе. Таких людей не можна назвати емоційно стійкими, і вони не зовсім добре усвідомлюють свої почуття, тому часто розчиняються в них, замість того щоб рухатися вперед. Вони майже не намагаються боротися зі своїм поганим настроєм, адже переконані, що не мають ніякої влади над своїм емоційним життям. Такі люди часто відчують, що їх переповнюють емоції, над якими вони не владні.
- Смиренні. Хоча ці люди мають чітке уявлення про те, що відчують, вони найчастіше приймають свої настрої як щось неминуче і не намагаються їх змінити. Є два види таких смиренних людей. Одні переважно перебувають у доброму гуморі й тому не мають підстав щось змінювати, інші ж відсторонено приймають свій поганий настрій і, незважаючи на свої страждання, не роблять нічого, щоб його змінити. Ця модель поведінки поширена серед, скажімо, депресивних людей, котрі скорилися своєму відчаю.

Пристрасні й байдужі

Уявіть собі на мить, що ви в літаку, який здійснює рейс із Нью-Йорка в Сан-Франциско. Ви насолоджуєтесь польотом, але під час наближення до Скелястих гір у салоні раптом лунає голос пілота: «Леді та джентльмени, ми входимо в зону турбулентності. Будь ласка, поверніться на свої місця та пристебніть паски безпеки». Незабаром літак починає трясти, і поштовхи виявляються набагато сильнішими, ніж ті, які вам доводилося переживати раніше. Літак кидає то вгору, то вниз, з одного боку в інший, як тріску в бурхливому морі.

Питання в тому, що ви зробите. Можливо, ви належите до того типу людей, котрі в подібній ситуації заховаються за книжкою чи журналом або продовжуватимуть дивитись кіно, не звертаючи уваги на турбулентність. Або ж ви поповните ряди тих, хто читатиме інструкцію з техніки безпеки, де викладено план дій у надзвичайних

ситуаціях. Також є ймовірність, що ви опинитесь серед тих, хто уважно спостерігатимете за стюардесами, щоб зрозуміти, чи вони, бува, не панікують. Або ж ви почнете прислухатися до звуку двигунів, щоб переконатися, що з ними все гаразд.

Реакції, які природно виникають у нас в таких ситуаціях, вказують, на що саме переважно спрямована наша увага, коли ми перебуваємо під тиском. Ситуація з літаком запозичена з психологічного тесту, який розробила Сюзен Міллер, психолог із Темплського університету. Метою тесту було з'ясувати, до чого люди більш схильні: пильно стежити за найменшими подробицями того, що відбувається в надзвичайній ситуації, чи, навпаки, відволіктися на щось інше, щоб побороти свою тривогу. Ці дві настанови, котрі керують нашою увагою в критичні моменти, мають абсолютно різні наслідки в плані того, як людина сприймає свої емоційні реакції. Ті, хто налаштовує себе на зустріч із новими неприємностями, можуть через свою занадто пильну увагу до деталей мимоволі підсилити свої реакції, особливо якщо їм бракує холонокровності, яка приходить із самоусвідомленням. У результаті їхні емоції розпалюються все більше. Люди, котрі намагаються відволікти себе від того, що відбувається, майже не звертають уваги на свої реакції й тим мінімізують переживання власних емоційних реакцій або навіть масштаб самої реакції.

Проте це приклади крайнощів — в одних людей рівень усвідомлення своїх емоцій надзвичайно високий, тоді як в інших ця здатність майже відсутня. Уявіть собі студента університету, який одного вечора помітив, що в гуртожитку спалахнула пожежа — він пішов по вогнегасник і загасив полум'я. Нічого незвичайного, за винятком того, що дорогою до вогнегасника і назад він не біг, а спокійно йшов. Чому? Просто він не усвідомлював, що ця ситуація надзвичайна і потребує термінового втручання.

Цю історію мені розповів Едвард Дайнер, психолог з Іллінойського університету в Урбані, що займався вивченням сили, з якою люди переживають свої емоції. Він зібрав цілу колекцію подібних ситуацій, а згаданий студент університету був у його колекції одним із тих, чия інтенсивність емоцій була найменшою з будь-коли бачених. По суті, він був абсолютно байдужою людиною, яка не переживає майже ніяких почуттів, навіть у такій критичній ситуації, як пожежа.

Для контрасту погляньмо на одну жінку, котра є діаметральною протилежністю до Дайнерового байдужого студента. Загубивши свою улюблену ручку, вона кілька днів ходила пригнічена. Іншого разу оголошення про грандіозний розпродаж жіночого взуття в дорогому магазині так її захопило, що вона кинула всі свої справи, заскочила в машину і три години їхала до магазину в Чикаго.

Дайнер вважає, що жінки загалом переживають як позитивні, так і негативні емоції сильніше, ніж чоловіки. Незалежно від статі емоційне життя буде багатшим у тих людей, які помічають більше. Така підвищена чутливість насамперед призводить до того, що навіть найменший привід стає причиною емоційного збурення, іноді хорошого, іноді поганого. Та є й люди, які репрезентують іншу крайність: вони майже нічого не відчують, навіть у найбільш стресових ситуаціях.

Людина без почуттів

Гері доводив свою наречену Еллен до сказу: він був розумним, уважним та успішним хірургом, проте абсолютно позбавленою емоцій людиною — залишався глухим до будь-яких виявів почуттів. Гері міг красномовно говорити про науку та мистецтво, але коли йшлося про його почуття — навіть до нареченої, — він замовкав. Як тільки Еллен не намагалася вичавити з нього хоч краплю пристрасті, та все марно: Гері лишався байдужим та відстороненим. «Я ніколи не показую своїх почуттів», — сказав Гері психотерапевту, до якого записала його Еллен. Коли розмова торкнулась його емоційного життя, він додав: «Я не знаю, про що тут говорити; я не маю сильних почуттів — ані позитивних, ані негативних».

Еллен була не єдиною, кого турбувала байдужість Гері: своєму психіатру він зізнався, що ніколи не міг ні з ким відверто поговорити про свої почуття. Причина полягала в тому, що він не знав, що саме відчуває. За його словами, він не відчував ані гніву, ані смутку, ані радості.

Як зауважив його психіатр, така емоційна порожнеча робить Гері та інших подібних людей нецікавими й безликими. «Усім з ними нудно.

Саме тому їхні дружини відправляють їх лікуватися». Відсутність емоцій у Гері — це приклад того, що психіатри називають алекситимія (з грецької а — префікс, що позначає відсутність, лексис — «слова, вирази» і тимос — «емоція»). Таким людям бракує слів на позначення своїх почуттів. Справді, здається, що в них узагалі немає почуттів. Проте це фактично може бути наслідком того, що вони не вміють виявляти свої емоції, а не через їх відсутність. Уперше психоаналітики звернули увагу на таких людей, коли виявили групу пацієнтів, які не піддавалися стандартному лікуванню — вони не показували жодних почуттів, не мріяли і не бачили кольорових снів — іншими словами, всередині них не вирувало емоційне життя, про яке можна було б поговорити. Серед клінічних ознак алекситимії виділяють труднощі в описі почуттів (як своїх, так і інших людей) та обмеженість словникового запасу на позначення емоцій. Окрім того, таким людям важко розрізняти емоції, так само як і провести межу між емоціями і тілесними відчуттями. Вони можуть скаржитися, що їх нудить, у них пришвидшене серцебиття, паморочиться в голові, а все тіло вкрите потом — і при цьому навіть не підозрювати, що вони схвильовані.

«Виникає відчуття, що вони інші, неземні істоти, які походять із цілком іншого світу, але тепер живуть у суспільстві, де панують почуття», — так описує їх доктор Пітер Сіфнеос, психіатр із Гарвардського університету, котрий у 1972 році ввів термін алекситимія. Алекситиміки, наприклад, рідко плачуть, але якщо вже плачуть, то їх не зупинити. Та все ж питання, чому вони плачуть, поставить їх у глухий кут. Одна пацієнтка, в якої діагностували алекситимію, була така засмучена після перегляду фільму про матір вісьмох дітей, яка померла від раку, що плакала доти, доки не заснула. Коли її лікар висловив припущення, що вона засмутилася через те, що фільм нагадав їй про власну матір, яка й справді помирала від раку, жінка немов скам'яніла — сиділа приголомшена, не рухаючись і не промовляючи ні слова. Коли ж лікар запитав її, що вона тоді відчувала, жінка відповіла: «Щось жахливе», — але не змогла пояснити, що саме. Вона додала, що деколи починає плакати, але ніколи точно не знає чому.

У цьому й полягає суть проблеми. Річ не в тому, що алекситиміки взагалі нічого не відчують. Просто вони не в змозі до кінця

зрозуміти — й особливо висловити, — що саме вони відчують. Їм бракує основної здатності емоційного інтелекту — самоусвідомлення, тобто розуміння того, що ми відчуваємо, коли всередині нас вирують емоції. Такі люди спростовують загальне уявлення про те, що наші почуття є очевидними, адже про свої почуття алекситиміки навіть не підозрюють. Коли щось, а найчастіше хтось викликає в них якісь почуття, цей досвід їх настільки шокує й пригнічує, що вони за будь-яку ціну уникають його. Почуття навалюються на них (якщо взагалі до них приходять), наче лавина смутку й бід, від якої голова йде обертом. Як сказала пацієнтка, яка плакала після перегляду фільму, вони відчують «щось жахливе», але ніколи не можуть уточнити, що саме є тим жахіттям.

Таке базове нерозуміння власних почуттів часто змушує алекситиміків скаржитися на якісь незрозумілі проблеми зі здоров'ям, коли насправді причиною їхніх симптомів є емоційне збудження. У психіатрії це явище називають соматизація — помилкове сприйняття емоційного болю за фізичний (що відрізняється від психосоматичних захворювань, які виникають, коли емоційні проблеми переходять у розряд медичних). Головна проблема для психіатрів — це вирахувати алекситиміків, які приходять до лікарів по допомогу й очікують, що ті поставлять їм діагноз і призначать лікування від недуги, яка насправді належить до категорії емоційних проблем.

Поки що ніхто не знає напевне, що саме спричиняє алекситимію, але доктор Сіфнеос припускає, що причиною є збій роботи системи нервових зв'язків між лімбічною системою і неокортексом, зокрема центром, який відповідає за мову й мовлення. Ця гіпотеза цілком узгоджується з результатами досліджень емоційного мозку. У багатьох пацієнтів, які переживали тяжкі епілептичні напади, цей зв'язок також був порушений — лікарі навмисне руйнували його шляхом хірургічного втручання, щоб ослабити симптоми хвороби. Як зауважив Сіфнеос, емоції у цих пацієнтів, як і у алекситиміків, притупляються: вони не можуть висловити своїх почуттів, і їм бракує уяви. Іншими словами, система нервових зв'язків емоційного мозку може виробити певну емоційну реакцію, проте неокортекс не здатний розпізнати цих емоцій і описати їх словесно. Як зауважив Генрі Рот в своєму романі «Нехай це буде сон», «якщо ти зумів передати словами те, що відчував,

значить, це були твої почуття». Звідси й постає дилема алекситимії: відсутність слів, щоб окреслити свої почуття, означає, що ці почуття ми з собою не асоціюємо.

Хвала шостому чуттю

Пухлина, що утворилася в лобній частині мозку Елліота, досягла розмірів маленького апельсина, і лікарям довелося видалити її хірургічним шляхом. Хоча операцію визнали успішною, люди, які добре знали Елліота, запевняли, що він став сам на себе не схожим — його особистість кардинально змінилася. Колись успішний юрист із корпоративних питань, Елліот більше не міг працювати на цій посаді. Його кинула дружина. Він втратив усі свої гроші, вклавши їх у безперспективну справу, і врешті мусив перебратись у кімнату для гостей у будинку свого брата.

Проблема Елліота мала одну цікаву особливість — його інтелектуальні здібності не постраждали, проте він зовсім нераціонально використовував свій час, зосереджуючись на незначних дрібницях; здавалося, він втратив відчуття пріоритетності дій. Догани, які він отримував на роботі, не допомагали; він ніде довго не затримувався — його постійно звільняли. Хоча численні тести на визначення рівня інтелекту не виявили жодних відхилень у розумових здібностях Елліота, він усе ж пішов на прийом до невропатолога, сподіваючись, що в разі виявлення якоїсь неврологічної проблеми зможе отримати страхову допомогу в зв'язку з втратою працездатності, на яку він, на його думку, мав повне право. В іншому випадку його довелося б визнати симулянт.

Антоніо Дамасіо, невролог, до якого звернувся Елліот, був вражений відсутністю одного елемента в розумовому репертуарі свого пацієнта: хоча з його логікою, пам'яттю, увагою, так само як і з усіма іншими когнітивними здібностями, усе було гаразд, він фактично не усвідомлював своїх емоційних реакцій на те, що з ним відбувалося. Найбільше лякало те, що Елліот міг розповідати про трагічні події свого життя цілком незворушно, так, наче був стороннім спостерігачем тих втрат і невдач, що їх зазнав у минулому, — без нотки жалю або

суму, зневіри чи гніву на несправедливість життя. Його власні трагедії не завдавали йому ніякого болю. Дамасію здалося, що історії Елліота засмутили його більше, ніж самого Елліота.

Причиною відсутності емоційної свідомості, як згодом з'ясував Дамасію, було видалення — разом із пухлиною — частини прифронтальних часток головного мозку. Фактично в результаті хірургічного втручання був пошкоджений зв'язок між нижчими центрами емоційного мозку, а саме мигдалеподібним тілом і пов'язаними з ним системами нервових зв'язків, і неокортексом, який відповідає за розумові здібності. Елліот став мислити за принципом комп'ютера: він був здатний послідовно прораховувати кожен етап певного рішення, але не міг надати відповідної ваги різним можливим варіантам виходу із ситуації. Кожен варіант для нього був нейтральним. Дамасію припустив, що саме такий, позбавлений будь-якого емоційного забарвлення тип логічного мислення й став причиною проблеми Елліота: нездатність усвідомити власні почуття та ставлення до будь-яких речей порушувала процес мислення.

Цей дефект виявлявся навіть у вирішенні буденних проблем. Коли Дамасію спробував узгодити з Елліотом дату й час наступного візиту, пацієнта охопила нерішучість і він зовсім розгубився. Елліот зумів знайти аргументи за і проти кожного числа й години, які запропонував Дамасію, але так і не зміг зробити вибір. З точки зору раціонального мислення, у нього були вагомі причини відхилити або прийняти запропоновані лікарем час і дату, проте йому бракувало усвідомлення того, як він відчувається через той чи інший варіант. Він утратив здатність розуміти власні почуття, тому й не міг надати чомусь перевагу.

Нерішучість Елліота в цій ситуації допомагає зрозуміти, наскільки важливою є роль почуттів у скеруванні процесу прийняття рішень у нашому особистому житті. Звичайно ж, сильні почуття можуть перетворити наші думки на суцільний хаос, проте недостатнє усвідомлення почуттів також може стати руйнівним, особливо якщо доводиться приймати рішення, від яких залежить наше подальше життя, — наприклад, яку професію обрати, залишатися на своїй звичній роботі чи перейти на іншу, небезпечнішу, але водночас цікавішу; кому призначити побачення чи з ким одружитися; де жити,

яку квартиру винайняти чи який будинок купити — і так усе життя. Такі рішення неможливо приймати суто раціонально: нам потрібне «шосте чуття» — емоційна мудрість, яку ми накопичуємо через наш минулий досвід. Формальна логіка ніколи не допоможе прийняти правильне рішення, коли мова про одруження, довіру чи вибір роботи — це ті сфери, де розум без почуттів сліпий.

Інтуїтивні сигнали, що скеровують нас у такі моменти, виявляються у формі імпульсів, що надходять від лімбічної системи. Дамасіо називає їх «соматичними маркерами», що насправді і є «шостим чуттям». Соматичні маркери схожі на автоматичні сигналізації — вони привертають увагу до потенційних небезпек певного розвитку подій. Такі маркери, як правило, не дають нам обрати якийсь варіант дій, якщо з ним пов'язаний певний негативний досвід. Проте вони так само можуть налаштувати нас проти прекрасної можливості. У такі моменти ми зазвичай не пам'ятаємо, який саме досвід лежить в основі застереження. Усе, що нам потрібне, — це сигнал, що такий розвиток подій може призвести до жахливих наслідків. Кожного разу, коли наше «шосте чуття» посилюється, ми відразу або відкидаємо, або ж, навпаки, ще завзятіше продовжуємо розвивати обраний хід думок. Так ми звужуємо кількість можливих варіантів дій, що дозволяє створити кращу матрицю рішень. Отже, щоб прийняти правильне рішення, слід налаштуватися на власні почуття.

Проникаючи в несвідоме

Емоційна порожнеча Елліота настановлює на думку, що людина володіє широким діапазоном здібностей, які дозволяють їй усвідомлювати свої емоції. З неврологічної точки зору, якщо відсутність певної системи нервових зв'язків призводить до втрати відповідної здатності, то залежно від того, сильна чи слабка ця система зв'язків у людей зі здоровим мозком, можна визначити рівень їхнього володіння здатністю, якій ця система зв'язків відповідає. Якщо розглядати роль нервових зв'язків прифронтальної кори в процесі емоційного налаштування, то можна зробити висновок, що з неврологічних причин одні з нас легше розпізнають паростки страху або радості, тоді

як іншим це зробити важче. Тому деякі з нас є більш емоційно самосвідомими.

Можливо, талант до психологічного самоспостереження пов'язаний з тією ж закономірністю функціонування системи нервових зв'язків головного мозку. Деякі з нас від народження налаштовані на сприйняття символічності (один з режимів роботи емоційного розуму) — метафор і порівнянь, які зустрічаємо в поезії, піснях та легендах, — цією мовою розмовляє наше серце. Те саме стосується мрій і міфів, у яких вільні асоціації визначають хід розповіді, ідучи за логікою, яку диктує емоційний мозок. Ті, хто вміє чути голос власного серця — розуміти мову емоцій, — зможуть краще висловити його послання: вони стають романістами, композиторами або психотерапевтами. Такий внутрішній зв'язок відкриває їм доступ до «мудрості несвідомого» — прихованого сенсу, який ми знаходимо у снах, фантазіях чи символах, що втілюють наші найпотаємніші бажання.

Самоусвідомлення є необхідним для психологічного інсайту. Саме цю здатність у ході лікування психотерапевти прагнуть зміцнити найбільше. Насправді, основою для запропонованого Гарднером поняття інтрапсихічного інтелекту слугують праці Зигмунда Фрейда, який розкрив секрет рушійних сил людської психіки. Як виявив Фрейд, велика частина нашого емоційного життя відбувається несвідомо: почуття, які вирують усередині, не завжди перетинають поріг нашої свідомості. Емпіричне підтвердження цієї психологічної аксіоми вчені отримали під час експериментів з несвідомими емоціями. Наприклад, дослідження показали, що люди формують певні симпатії до речей, які вони (зовсім не усвідомлюючи цього) бачили раніше. Будь-яка емоція може бути — і дуже часто таки є — несвідомою.

Фізіологічні реакції на певну емоцію зазвичай виникають ще до того, як людина усвідомить, що саме відчуває. Для прикладу, якщо людям, які бояться змій, показати фотографію змії, сенсорні датчики, встановлені на їхній шкірі, зафіксують потовиділення, що є ознакою тривоги, хоча самі люди, за їхніми словами, ніякого страху не відчуватимуть. Потовиділення в таких людей виникає, навіть коли фотографію змії показують дуже швидко — за таких умов вони не встигають повністю усвідомити, що саме їм показали, не кажучи вже

про те, щоб відчувати після цього тривогу. Якщо таке прекогнітивне емоційне збудження накопичується, воно врешті стає досить сильним, щоб людина його усвідомила. Отож, існують два рівні емоцій — свідомий і несвідомий. Емоція стає усвідомленою лише в той момент, коли фронтальна кора головного мозку фіксує її як таку.

Емоції, що вирують поза нашою свідомістю, можуть мати потужний вплив на наше сприйняття та реакції, хоча ми навіть про це не здогадуємося. Візьмімо, для прикладу, чоловіка, який уранці з кимось посварився і був сильно цим роздратований. Потім він ще кілька годин ходив у поганому настрої, ображаючись навіть на незначні речі, накидаючись на людей без будь-якої причини. Він, можливо, навіть не помічав своєї дратівливості й дуже здивувався б, якби хто-небудь звернув на це увагу, адже на той час його роздратування було неусвідомленим, хоча й спонукало до агресивних дій. Щойно така реакція стане усвідомленою і зафіксується в корі головного мозку, людина зможе поглянути на речі по-новому, вирішивши позбутися негативних почуттів та змінити свій настрій і ставлення до інших. Таким чином, емоційне самоусвідомлення є основою наступного рівня емоційного інтелекту: здатності позбуватися поганого настрою.

5. РАБИ ПРИСТРАСТІ

Блаженний той, у кого
У згоді розум і гаряче серце,
Хто дудкою покірною не стане
В устах у вередливої Фортуни.
О, хто не в рабстві в пристрасті своїй?
Вкажи — й того носитиму я в серці,
Назавжди він заволодіє ним,
Так, як і ти⁶.

Гамлет до свого друга Горацио

Самовладання, або здатність не бути «рабом пристрастей», вміння протистояти емоційним бурям, що виникають у відповідь на життєві негаразди, витівки Фортуни, вважалося чеснотою ще за часів Платона. У давньогрецькій мові навіть існує слово на позначення цієї чесноти — *sophrosyne*. Дослідниця Пейдж Дюбуа витлумачила його так: «поміркованість і розсудливість у способі життя, емоційна врівноваженість і мудрість». Римляни та рання християнська церква називали це *temperantia*, або поміркованість, що означало вміння стримувати напливи сильних почуттів. Метою було не придушення емоцій, а досягнення відчуття рівноваги, адже кожне почуття є по-своєму цінним і важливим. Життя, у якому немає місця пристрастям, було б схоже на сіру спустошену землю, де все здається безрадісно байдужим, відрізаним чи навіть ізольованим від багатого життєвого різноманіття. Проте, як зауважив Аристотель, прагнути потрібно того, щоб наші почуття відповідали обставинам. Коли емоції занадто приглушені, то виникає відчуття пригніченості та відчуженості. Коли ж почуття виходять з-під контролю або є занадто сильними, вони стають патологічними, як у випадку з глибокою депресією, гнітючою тривогою, сильним гнівом чи маніакальним збудженням.

Справді, контроль над нашими тривожними емоціями є ключем до емоційного благополуччя; крайнощі — емоції, які є занадто інтенсивними або довгий час не відпускають нас, — порушують нашу

емоційну рівновагу. Звичайно, це не означає, що ми повинні відчувати лише один тип емоцій: якщо людина весь час щаслива, це нашттовхує на думку про значки-смайлики. Страждання також має значний вплив на творче та духовне життя — воно гартує нашу душу.

Злети і падіння додають нашому життю гостроти, проте стани піднесення і пригнічення слід урівноважувати. Перекладаючи мовою серця, саме співвідношення позитивних і негативних емоцій визначає добре самопочуття — принаймні, такими є результати досліджень настрою, у яких взяли участь сотні чоловіків і жінок: вони носили з собою біпери, котрі час від часу нагадували їм, що потрібно записати те, що вони в той момент відчують. Виявилось: для того щоб почувати себе щасливими, людям не потрібно уникати неприємних емоцій. Натомість необхідно слідкувати, щоб негативні почуття не залишалися без контролю і не псували хорошого настрою. Люди, які переживають сильні напади гніву або депресії, все ж не втрачають доброго самопочуття, якщо такі моменти компенсуються радісними та приємними переживаннями. Окрім цього, результати дослідження підтверджують незалежність емоційного інтелекту від розумових здібностей: учені не виявили майже ніякого зв'язку між оцінками чи коефіцієнтом розумового розвитку та емоційним добрим самопочуттям людини.

Наші думки створюють постійний шум у нашій голові, проте існує також і безперервне емоційне гудіння: о шостій годині ранку чи о сьомій вечора людина завжди буде в певному настрої. Звичайно, якщо порівнювати будь-які два ранки, настрої людини можуть кардинально відрізнитись, але якщо взяти середній показник настрою людини за декілька тижнів або місяців, він, як правило, відображатиме загальне самопочуття. Виявляється, що в більшості людей вияви надзвичайно сильних почуттів трапляються доволі рідко. Більшість людей перебуває десь посередині: їхнє емоційне життя схоже на атракціон типу «американських гірок», але без крутих підйомів і спусків.

Усе ж управління емоціями — це повсякденна робота. Більша частина того, що ми робимо, особливо в наш вільний час, так чи інакше пов'язана з намаганнями керувати своїм настроєм. Перечитування роману або перегляд телепрограми, вибір іншого заняття чи співрозмовника — усе це може змусити нас почуватися

краще. Уміння заспокоювати себе є однією з основних життєвих навичок. Деякі теоретики психоаналізу, а саме Джон Боулбі та Д. В. Віннікот, вважають його одним із найважливіших психічних інструментів. Згідно з їхньою теорією, емоційно здорові діти вчаться заспокоювати себе, повторюючи дії тих, хто за ними доглядає. Це дозволяє їм бути менш вразливими і протистояти емоційним сплескам, за які відповідає емоційний мозок.

Як ми вже встигли зрозуміти, наш головний мозок побудований таким чином, що найчастіше ми неспроможні контролювати ні те, коли нас охоплюють емоції, ні те, якими будуть ці емоції. Проте ми маємо певну владу над тим, як довго ми ці емоції відчуватимемо. Ця проблема виникає не в зв'язку з повсякденними негараздами, занепокоєнням чи гнівом, адже такі настрої зазвичай минають із плином часу і потребують лише терпіння. Проте коли емоції занадто сильні, то, перетинаючи певну часову межу, вони поступово переходять у крайні форми — хронічну тривогу, неконтрольований гнів, депресію. Щоб упоратися з такими емоціями, особливо в найгіршому їхньому вияві, можуть знадобитися ліки чи психотерапія (або те й інше).

У такі моменти однією з ознак здатності до емоційної саморегуляції є усвідомлення того, що хронічне збудження емоційного мозку занадто сильне, щоб подолати його без медикаментозного лікування. Наприклад, дві третини з тих, хто страждає від маніакально-депресивного стану, ніколи не проходили лікування. Сіль літію або новітні лікарські препарати можуть розірвати цикл, характерний для глибокої депресії, що межує з маніакальними епізодами, під час яких хаотична екзальтація та напади манії величі змішуються з роздратуванням і гнівом. Єдина проблема людей, котрі страждають від маніакально-депресивного синдрому, полягає в тому, що вони почуваються занадто впевненими і не вважають, що їм потрібна якась допомога, хоча рішення, які вони приймають, часто бувають просто-таки катастрофічними. Застосування лікарських засобів при важких емоційних розладах — це спосіб змінити життя на краще.

Однак коли мова йде про те, щоб позбутися звичайного поганого настрою, ми можемо покладатися лише на власні сили. На жаль, доступні нам способи боротьби не завжди виявляються ефективними

— принаймні, такого висновку дійшла Діана Тайс, психолог із Західного резервного університету Кейза. Вона опитала понад чотириста чоловіків і жінок, котрі розповіли, яким чином вони борються з поганим настроєм і наскільки вдалими виявляються обрані ними тактики.

Далеко не всі погоджуються з філософським твердженням про те, що поганого настрою слід уникати. Як виявила Тайс, існують справжні «пуристи настрою» (а це близько 5 % опитаних), які відповіли, що ніколи не намагаються змінити свій настрій, адже вважають, що всі емоції є «природними» і їх потрібно переживати в тому вигляді, в якому вони виникають, навіть якщо вони виявляються доволі гнітючими. Також є певна категорія людей, які регулярно намагаються спровокувати поганий настрій із прагматичних міркувань: лікарі, яким доводиться бути пригніченими, щоб повідомити пацієнтові погану новину; громадські активісти, які обурюються через будь-які вияви несправедливості, щоб успішніше з нею боротися; був навіть молодий хлопець, який навмисне гнівався, щоб допомогти молодшому братові впоратися з глузуваннями на дитячому майданчику. Деякі люди виявляються надзвичайно спритними, коли йдеться про маніпулювання настроями, наприклад колектори, котрі навмисно змушують себе розлютитись, щоб іще більше напосісти на боржників. Проте, якщо відкинути ці поодинокі випадки цілеспрямованого культивування неприємних відчуттів, майже всі скаржилися на те, що перебувають у полоні своїх настроїв. Виявилось, що люди не мають чіткого уявлення про те, як поганого настрою можна позбутися.

Анатомія люті

Уявіть, що хтось несподівано підрізає вас на швидкісній автостраді, поки ви спокійно їдете за кермом свого автомобіля. Якщо першою вашою думкою буде «От мерзотник!», те, чи опанує вас напад люті, залежить від того, чи виникнуть інші думки про насильство і помсту, на кшталт: «Він же міг у мене врізатись! От негідник! Йому це так просто не минеться!» Кісточки ваших пальців біліють, коли ви щосили стискаєте кермо, уявляючи, що на його місці опинилося горло

злочасного водія. Ваше тіло мобілізується й готується не до втечі, а до боротьби: вас трусить, на чолі проступає піт, серце калатає, на обличчі застигає гримаса люті. Ви готові вбити того негідника. Потім водій машини позаду нетерпляче сигналить, бо ви скинули швидкість. І ось ви вже готові вибухнути від гніву й накинутися на цього водія також. Це стає причиною гіпертонії, необережного водіння та навіть перестрілок на дорогах.

Для порівняння розглянемо інший сценарій розвитку подій, який базується на тому, що у нас виникли доброзичливіші думки стосовно водія, котрий вас підрізав: «Можливо, він мене не помітив або в нього була інша вагома причина їхати так необережно. Може, комусь терміново потрібна була медична допомога?» Такі думки стримують гнів, трансформуючи його в співчуття, або щонайменше змушують поставитися до того, що трапилося, неупереджено, не дозволяючи гніву накопичитися. Річ ось у чому: пригадуючи пораду Аристотеля, що емоції мають відповідати ситуації, — найчастіше наш гнів виходить з-під контролю. Як влучно зауважив Бенджамін Франклін: «Гнів ніколи не є безпідставним, хоч ці підстави рідко бувають достатньо вагомими».

Звичайно, існують різні види гніву. Мигдалеподібне тіло може стати головним джерелом раптового спалаху гніву, який ми відчуваємо до водія, чия необережність поставила наше життя під загрозу. Однак неокортекс, котрий перебуває на іншому кінці системи зв'язків емоційного мозку, швидше за все, «розпалить» інший, більш продуманий гнів, щось на зразок бажання холоднокровної помсти або ненависті до будь-яких виявів несправедливості. Такий розважливий гнів належить до того різновиду, який, за словами Франкліна, «має вагомі підстави».

З усіх почуттів, яких люди хотіли б уникнути, найважче приборкати лють. Тайс виявила, що гнів найгірше піддається контролю. Його можна назвати найспокусливішою серед негативних емоцій: безкомпромісний внутрішній монолог, який підсилює роздратування, наповнює наш розум найпереконливішими аргументами того, що гніву слід дати вихід. На відміну від суму, лють робить нас енергійними і жвавими. Зваблива, переконлива сила гніву сама по собі пояснює, чому деякі думки щодо гніву мають багато спільного, зокрема те, що гнів не

можна контролювати або що його в будь-якому разі не слід стримувати — його краще виплеснути, трактуючи це як своєрідний катарсис. Існує й інша точка зору, яка, ймовірно, сформувалася на протигагу першим двом — її прибічники стверджують, що почуття гніву можна уникнути цілком. Проте уважне вивчення результатів досліджень показує, що таке загальноприйняте розуміння гніву є помилковим або ж просто ґрунтується на вигадках.

Потік гнівних думок, які підживлюють нашу лють, може також стати одним із найпотужніших способів боротьби з гнівом, але спершу потрібно зруйнувати непохитну впевненість, яка його живить. Чим довше ми обмірковуватимемо те, що нас обурило, тим більше «вагомих підстав» і виправдань для свого гніву знаходитимемо. Роздуми лише підливають олії у вогонь. Але щойно ми подивимося на ситуацію з іншої точки зору, це погасить полум'я. Тайс з'ясувала, що позитивне трактування ситуації — це один із найдієвіших способів повністю вгамувати гнів.

Хвиля люті

Це відкриття цілком узгоджується з висновками психолога з Університету штату Алабама Дольфа Зіллманна, який вивчав гнів і анатомію люті шляхом тривалих та ретельних експериментів. Узявши до уваги той факт, що корінням гнів сягає інстинкту самозбереження, за яким стоїть відповідна реакція типу «бийся або тікай», немає нічого дивного, що Зіллманн знайшов універсальний спусковий механізм гніву — відчуття небезпеки. Сигналом тривоги може стати не тільки пряма фізична загроза, а й — що трапляється набагато частіше — символічна загроза, яка уражатиме нашу самооцінку чи почуття власної гідності, наприклад грубощі чи несправедливе ставлення, образа чи приниження, розчарування, що виникає внаслідок неспроможності досягти певної високо поставленої мети. Такі переживання активують лімбічну систему, що має двоїстий вплив на головний мозок. З одного боку, відбувається викид катехоламіну — гормону, котрий забезпечує швидкий приплив енергії, достатній для «певних рішучих дій, — як сказав Зіллманн, — у межах реакції “бийся

або тікай”». Такий приплив енергії триває кілька хвилин, упродовж яких тіло готується до боротьби або швидкого відступу, залежно від того, як емоційний мозок оцінює опонента.

Тим часом інший імпульс, що надходить із мигдалеподібного тіла через адренокортикальну систему, піднімає загальний тонус м’язів тіла, готуючи його до дій. Такий тонус тримається значно довше, ніж триває приплив енергії, викликаний катехоламінами. Активація надниркових залоз та кори головного мозку може тривати годинами чи навіть днями, утримуючи емоційний мозок у стані повної готовності до дій, і це може стати причиною того, що подальші реакції формуватимуться особливо швидко. Загалом, неврівноважений стан, що виникає внаслідок активації адренокортикальної системи, пояснює, чому люди стають набагато чутливішими до гніву, якщо вони вже перед тим були чимось невдоволені або злегка роздратовані. Будь-який стрес викликає збудження адренокортикальної системи, знижуючи поріг чутливості до того, що може спровокувати гнів. Тому людина, котра важко працювала весь день, є особливо вразливою і згодом, вдома, вона може розлютитись через те, що, скажімо, діти галасують або влаштували безлад, — те, що за інших обставин не стало б достатньою підставою для активації механізму емоційного піратства.

До подібного розуміння гніву Зіллманн дійшов шляхом ретельних досліджень. Для прикладу, в одному з його експериментів брали участь волонтери — чоловік і жінка — та помічник, завданням якого було розсердити піддослідних своїми грубими зауваженнями. Потім одному добровольцю давали подивитися якийсь веселий, а іншому, навпаки, сумний фільм, після чого їм дозволяли помститися грубому помічникові: їх просили заповнити бланк і дати свою оцінку його особистих якостей, яку нібито врахують, наймаючи його на роботу. Розмах їхньої помсти виявився прямо пропорційним до емоцій, які вони отримали під час перегляду фільму: трагічний фільм викликав у людей більше роздратування, і вони давали помічникові гірші оцінки.

Основою гніву є гнів

Експерименти Зіллманна, схоже, можуть пояснити суть сімейної сцени, свідком якої я став одного разу в супермаркеті. Між стелажми вчувався виважений голос молодої матері, котра з притиском зверталася до свого трирічного сина: «Постав... це... на місце!»

«Але я хочу це!» — скиглив хлопчик, ще міцніше вхопившись за коробку з зерновим сніданком із зображенням «черепашок ніндзя».

«Постав це на місце!» — сказала мати уже голосніше, з явними нотками гніву в голосі. У цей момент її маленька донька, котра сиділа у візочку, впустила баночку з желейними цукерками, яку до того намагалась запхати до рота. Коли баночка брязнула об підлогу, мати скрикнула: «З мене досить!» — і, давши ляпаса дочці, вирвала у сина з рук коробку зі сніданком та жбурнула її на найближчу полицю. Потім грубо взяла його на руки й кинулася по проходу, штовхаючи перед собою візочок; дівчинка у візку голосно ридала, а хлопчик, штовхаючись, голосно кричав: «Відпусти мене, постав мене на підлогу!»

Зіллманн з'ясував: коли ми вже знервовані, як, наприклад, мати з супермаркету, і щось запускає механізм емоційного піратства, то наступна емоція, чи то гнів, чи тривога, стане надзвичайно сильною. Той самий принцип діє, коли ми лютуємо. Зіллманн розглядає наростання гніву як «послідовне нашарування ряду роздратувань, кожне з яких викликає збудження, що зникає дуже повільно». І кожна нова думка чи відчуття, що провокують гнів, стають причинами викиду катехоламінів, що ініціює мигдалеподібне тіло, причому наступна хвиля накладається на попередню. Друга хвиля гормонів потрапляє в кров ще до того, як закінчується дія першої, а третя — на піку перших двох і т. д. Хвилі ніби «накривають» одна одну, швидко підвищуючи рівень фізіологічного збудження організму. Чим пізніше думка нашаровується на цю конструкцію, тим сильніший гнів вона викликає. Таким чином, гнів проростає на ґрунті того ж таки гніву, а емоційний мозок дедалі більше «закипає», і врешті лютує, яку вже не стримує наш здоровий глузд, легко переростає в насильство.

У цьому стані люди нещадні, вони глухі до аргументів розуму; всі їхні думки обертаються навколо помсти, удару у відповідь, люди повністю забувають про можливі наслідки. Таке сильне збудження, за словами Зіллманна, «живить ілюзію сили і невразливості, що може

спровокувати агресію», позаяк розлючена людина, котрій «бракує раціонального скерування її дій», повертається до найпримітивніших поведінкових реакцій. Лімбічна система перебирає керування на себе, і навіть найнезначніші життєві негаразди стають сигналами до дії.

Ліки від гніву

Проаналізувавши анатомію гніву, Зіллманн розглядає два можливі методи боротьби з ним. Перший полягає в тому, щоб виділити думки, які викликають наплив гніву, і подивитись на них критично, адже саме ці первісні судження сигналізують про небезпеку і заохочують перші спалахи гніву, а наступні лише підливають олії у вогонь. Важливо зробити це вчасно: чим раніше зупинити цикл розвитку гніву, тим краще. Справді, гнів можна повністю вгамувати, якщо інформація, що може його стримати, надійде раніше, ніж людина почне керуватись гнівом у своїх діях.

Завдяки ще одному проведеному Зіллманном дослідженню стає очевидною роль співчуття в боротьбі з гнівом. У ході експерименту грубий адміністратор спортзалу (підставна особа) всіляко ображав і дратував добровольців (учасників дослідження), котрі «їздили» на велотренажері. Коли добровольцям випала нагода помститись грубіянові (знову ж таки, давши йому оцінки, які, як вони думали, будуть використані під час розгляду його кандидатури на цю посаду), вони зробили це зі злорадною посмішкою на обличчі. Але в іншому варіанті експерименту до спортзалу увійшла помічниця — саме в той момент, коли добровольці вже були ображені та роздратовані, але їм ще не дали шансу помститися; вона сказала зухвалому адміністратору, що його кличуть до телефону вниз у вестибюлі. Виходячи з кімнати, він кинув їй злісне зауваження. Але дівчина сприйняла це з розумінням, а коли адміністратор вийшов, пояснила, що він перебуває під шаленим тиском і дуже стурбований через усні іспити, які йому незабаром доведеться складати. Після цього, маючи можливість поквитатися з людиною, яка їх образила, добровольці вирішили цього не робити — натомість вони виявили співчуття до його скрутного становища.

Така інформація, що розкриває пом'якшувальні обставини, дозволяє переоцінити події, котрі спровокували гнів. Проте є певна межа, до якої цей спосіб угамування гніву залишатиметься дієвим. Зіллманн виявив, що цей метод працюватиме у випадку помірною роздратування. Проте коли ми розлючені, він не діятиме. Причиною цього є явище, яке Зіллманн називає «порушенням когнітивної здатності». Іншими словами, люди стають неспроможними мислити тверезо. Під час експерименту люди, які вже не тямили себе від люті, відмахувалися від інформації, що пом'якшувала вину адміністратора, зі словами: «Ну й чорт з ним!» — або, як делікатно зауважив Зіллманн, вдавалися до «найбрутальніших лайок, які тільки існують в англійській мові».

Заспокоєння

Одного разу, коли мені було тринадцять років, я в нападі гніву вибіг із дому, запрягнувшись ніколи більше туди не повертатися. Пам'ятаю, був прекрасний літній день, і я довго блукав по чудових вузьких вуличках, аж доки не відчув, що спокій та краса навколо повністю мене заспокоїли. Через кілька годин я, розчулений, повернувся додому, шкодуючи про свій нерозумний вчинок. Тому зараз, як тільки з'являється відчуття, що мене ось-ось охопить гнів, я йду на прогулянку — на мою думку, це найкращі ліки.

Це уривок із записів учасника одного з перших наукових досліджень гніву, яке проводилось у 1899 році. Цей спосіб і донині вважають другим методом боротьби з гнівом. Для того щоб дати можливість пристрастям охолонути в фізіологічному розумінні (звільнитися від напливу гормонів), потрібно побути в оточенні, яке не провокуватиме спалахів гніву. Наприклад, під час сварки треба якийсь час побути окремо від людини, з якою у вас виникло непорозуміння. В період заспокоєння людина може пригальмувати процес виникнення негативних думок, знайшовши для себе спосіб відволіктися або розважитися. На думку Зіллманна, розваги є дієвим способом зміни настрою, що й не дивно, адже важко залишатися роздратованим, коли насправді весело проводиш час. Суть у тому, щоб угамувати гнів настільки, аби приємні переживання знову стали можливими.

Проведений Зіллманном аналіз процесів наростання і приборкання гніву пояснює результати багатьох досліджень Діани Тайс у галузі стратегій, якими люди зазвичай користуються, щоб стримувати свій гнів. Одна з таких стратегій — побути на самоті й заспокоїтися. Багато чоловіків сприймають це як пораду поїхати покататися на машині — що ускладнює життя іншим водіям (як сказала мені Тайс, її власна теорія спонукала її бути пильнішою за кермом). Імовірно, безпечніше було б вирушити на тривалу пішу прогулянку, адже активний відпочинок також допомагає позбутися гніву. Не менш помітний ефект дають й інші методи релаксації, наприклад глибоке дихання і м'язове розслаблення, які змінюють фізіологічний стан організму, замінюючи стан збудження станом спокою, а також відволікаючи від усього, що викликає гнів. З тих самих причин активні фізичні вправи також можуть допомогти угамувати гнів: після інтенсивної фізичної роботи рівень фізіологічної активності падає.

Однак жоден спосіб заспокоєння не спрацює, якщо людина раз у раз перебиратиме в голові думки, що провокують гнів: кожна така думка сама по собі може викликати роздратування, яке поступово наростатиме. Позитив уміння відволіктись у тому, що воно дозволяє розірвати цей ланцюжок гнівних думок. У своєму дослідженні стратегій, якими люди користуються, щоб упоратися з гнівом, Тайс виділила деякі речі, котрі допомагають відволіктись і вгамувати злість. Телебачення, кіно, читання і т. д. — це саме те, що перериває хід думок, які спровокували напад люті. Проте, на думку Тайс, такі спокуси, як шопінг і смачна їжа, неефективні в боротьбі з роздратуванням, оскільки гнівна тирада продовжуватиме лунати у вашій голові навіть тоді, коли ви ходитимете по магазинах чи їстимете шоколадний торт.

До цих стратегій можна додати декілька методів, які розробив Редфорд Вільямс, психіатр із Дюкського університету. Він шукав способи допомогти нервовим людям, котрі мають високий ступінь ризику отримати серцеве захворювання, впоратися з їхньою дратівливістю. Зокрема, він порадив використовувати самоусвідомлення, щоб відстежувати виникнення цинічних чи ворожих думок і записувати їх у зошит. Зафіксовані таким чином гнівні думки можна поставити під сумнів і дати їм нову оцінку, хоча,

як вважає Зіллманн, такий метод добре працює лише в ситуації, коли роздратування ще не переросло в лють.

Проблеми з емоційною розрядкою

Одного разу, коли я сів у таксі в Нью-Йорку, молодий чоловік, який переходив вулицю, зупинився прямо перед машиною, чекаючи слухної нагоди перебігти на інший бік. Водій, якому не терпілося рушити з місця, посигналив йому, пропонуючи зійти з дороги. У відповідь водій таксі отримав злий погляд і непристойний жест. «Ах ти ж паскуда!» — крикнув водій, водночас тиснувши на педаль газу і гальма і змушуючи машину рухатись уперед загрозливими ривками. Усвідомивши, чого це йому може коштувати, молодий чоловік незадоволено відійшов убік і, коли таксі, вливаючись у загальний транспортний потік, повільно проїжджало повз, ударив по ньому кулаком. Після цього водій не витримав і вибухнув брудною лайкою на адресу молодика.

Ми їхали далі, а водій, усе ще помітно схвилюваний, сказав мені: «Нічого від інших людською мовою не доб'єтесь. Треба кричати — принаймні можна пару випустити!»

Катарсис, що означає дати вихід люті, вважається одним зі способів боротьби з гнівом. Як кажуть у народі, це допомагає «випустити пару». Проте, згідно з результатами досліджень Зіллманна, існує один аргумент проти такого катарсису. Це застереження підтвердилось ще у 1950-х роках, коли психологи почали експериментально перевіряти наслідки катарсису і виявляли, що в деяких випадках «випустити» гнів на волю зовсім не означає позбутися його (хоча, зважаючи на спокусливу природу гніву, це може викликати відчуття задоволення). Усе ж за певних умов такий спосіб боротьби з гнівом може спрацювати: коли ви спрямуєте його безпосередньо на людину, котра стала його причиною, тоді це поверне вам відчуття контролю над ситуацією й усуне несправедливість або ж ваш гнів завдасть «відповідної шкоди» іншій людині, змусивши її докорінно змінити свою поведінку. Але враховуючи, що гнів швидко розпалюється, це досить важко зробити.

Тайс з'ясувала: випускати гнів на волю — це один з найгірших способів емоційної розрядки. Спалахи люті, як правило, підсилюють активність емоційного мозку, внаслідок чого люди починають гніватися ще більше.

На підставі розповідей людей про випадки, коли вони виплескували свою лютість на того, хто їх роздратував, Тайс виявила, що в людей виникало бажання продовжити сварку, а не закінчити її. Набагато ефективнішою виявлялась така методика: спочатку людям давали час заспокоїтися, охолонути, а потім дозволяли зустрітися віч-на-віч із тим, хто викликав їхній гнів, щоб уже більш конструктивно і впевнено владнати непорозуміння. Якимось мені випала нагода почути відповідь тибетського вчителя Чог'яма Тругпа на питання про найкращий спосіб упоратися з гнівом: «Не придушуйте його. Але й не піддавайтесь йому».

Зменшення тривоги: а що, я хіба хвилююсь?

О ні! Не подобаються мені звуки з вихлопної труби... Боюся, доведеться завести машину в майстерню... Але мені це не по кишені... Або треба буде взяти з грошей, які ми відклали Джиммі на коледж... А що, як грошей не вистачить, щоб оплатити його навчання?.. Він отримав такі погані оцінки минулого тижня... А раптом він стане гірше вчитися і не зможе вступити до коледжу?.. Та ще й щось не так з глушником!

Приблизно так тривожні думки, вимальовуючи мертві петлі, безкінечно кружляють у нас в голові: одна тривога тягне за собою іншу, а та ще одну, а потім усе починається заново. Наведений вище приклад належить Елізабет Рьомер і Томасу Борковцю, психологам із Пенсільванського університету. Займаючись вивченням хвилювання, що є основою тривоги, вони підняли цю тему з розряду суто невротичної проблеми до наукової. Зазвичай немає нічого страшного в тому, що людину охоплює хвилювання. У процесі обдумування проблеми — тобто використання конструктивного мислення, яке може нагадувати схвилювання, — ми часто знаходимо рішення. Насправді в основі тривоги лежить одна реакція — настороженість через потенційну небезпеку, — і вона, без сумніву, відігравала надзвичайно важливу роль з точки зору виживання в процесі еволюції. Коли страх

активує емоційний мозок, тривога, що виникає в результаті цього страху, фіксує увагу на безпосередній загрозі, змушуючи мозок обдумувати способи її подолання, не відволікаючись на інше. У певному сенсі занепокоєння можна розглядати як репетицію того, що може піти не так і що робити в такій ситуації. Тоді завдання хвилювання зводиться до того, щоб знайти дієві способи впоратися з життєвими труднощами, передбачаючи небезпеки ще до того, як вони з'являться.

Проблеми зазвичай виникають у зв'язку з хронічним хвилюванням, яке неодноразово повторюється — повертаючись знову і знову, воно так і не наближає людину до позитивного розв'язання проблеми. Ретельний аналіз стану хронічного занепокоєння виявив, що йому притаманні всі ознаки емоційного піратства, але в менших масштабах: хвилювання з'являється начебто нізвідки, не піддається контролю, створює відчуття постійної тривоги, не дослухається до раціонального мозку і формує у людини єдине і незмінне бачення ситуації, що викликала занепокоєння. Коли такий цикл послідовних хвилювань розвивається і набуває стійкого характеру, його можна сміливо ставити в один ряд з іншими видами емоційного піратства: виникає невроз, який супроводжують різного роду фобії, нав'язливі стани, манії й напади паніки. При кожному з цих розладів хвилювання виявляється по-різному: у людей з фобіями занепокоєння привертає увагу до ситуації, яка їх лякає, у тих, хто страждає від нав'язливих станів, увага прикута до того, щоб запобігти можливому нещастю, коли ж людина переживає напади паніки, хвилювання зосереджується на страху смерті або страху перед самою можливістю нападу.

Спільним знаменником усіх цих станів є занепокоєння, що вийшло з-під контролю. Наприклад, у жінки, яку лікували від неврозу нав'язливих станів, склався ряд ритуалів, на виконання яких у неї йшла більша частина дня: 45-хвилинні прийняття душу по кілька разів кожного дня і п'ятихвилинні миття рук по двадцять або більше разів на день. Вона сідала на стілець, тільки простерилізувавши сидіння спиртом, і ніколи не торкалася ні дітей, ні тварин — ті й інші видавалися їй «занадто брудними». В основі всіх цих нав'язливих дій лежав патологічний страх перед мікробами. Жінка постійно

непокоїлася від думки, що без своїх умивань і стерилізації вона підхопить якусь хворобу і помре.

Пацієнтка, котру лікували від «синдрому загальної тривожності» (прийнятий у психіатрії термін, що позначає стан постійної тривоги), погодилась озвучити свої хвилювання. Ось що вона розповіла за одну хвилину:

Напевно, у мене не вийде зробити це як слід. Це, мабуть, звучатиме так штучно, що не зможе допомогти оцінити реальний стан речей, а нам потрібно з'ясувати, в чому річ. Бо якщо ми не розберемося, в чому річ, я не одужаю, а якщо я не одужаю, то ніколи не стану щасливою.

Це чудовий приклад хвилювання через хвилювання. Прохання озвучити свої тривоги всього лиш за хвилину привело до роздумів про катастрофу всього життя: «Я ніколи не стану щасливою». Хвилювання, як правило, діє саме так: думки перескакують з одного предмета занепокоєння на інший, і найчастіше це закінчується роздумами про катастрофу — люди уявляють якусь жахливу трагедію, що може з ними статися. Майже завжди хвилювання сприймається нашим мозком вербально, а не візуально — цей факт є важливим для досягнення контролю над тривогою.

Борковець і його колеги почали вивчати хвилювання, коли намагалися знайти спосіб лікувати безсоння. Згідно зі спостереженнями інших дослідників, тривожність буває двох видів: когнітивна (тривожні думки) і соматична (фізіологічні симптоми тривоги, наприклад потовиділення, пришвидшене серцебиття або напруження м'язів). Як з'ясував Борковець, соматичне збудження не є основною проблемою тих, хто страждає від безсоння, адже саме нав'язливі думки заважають їм заснути. Такі люди відчують хронічну тривогу і не можуть перестати хвилюватися, навіть якщо бажання спати є надзвичайно сильним. Єдине, що дійсно допомагає їм заснути, — звільнення свідомості від тривожних думок і зосередження на відчуттях, які виникли під час застосування якого-небудь методу релаксації. Іншими словами, занепокоєння можна позбутися, зосередивши увагу на чомусь іншому.

Проте більшість охоплених тривогою людей на це не здатні. Причина, як вважає Борковець, пов'язана з певною вигодою, яку ми

отримуємо від наших тривог, — це сильний фактор для заохочення та вироблення звички хвилюватися. Здається, що у хвилюванні є щось позитивне, адже воно завжди попереджає нас про потенційні небезпеки, підказуючи, як із ними краще впоратися. Проте цей процес не завжди відбувається гладко. Нові рішення та оригінальні підходи до розв'язання проблеми не обов'язково приходять разом із хвилюванням, особливо якщо воно набуло хронічної форми. Замість пошуку можливих способів розв'язання проблеми охоплені хвилюванням люди починають роздумувати про саму небезпеку, поступово занурюючись у благоговійний страх перед нею. Саме ж хвилювання нікуди не зникає. Хронічна тривога охоплює широкий спектр страхів, що стосуються безлічі речей — та все ж більшість із них майже ніколи не виявляються в реальному житті. Хвилювання може допомогти передбачити виникнення небезпечної ситуації там, де за інших обставин її просто не помітять.

Однак пацієнти, котрі страждали від хронічного хвилювання, не раз розповідали Борковцю, що воно допомагає їм і що їхні тривоги можуть тривати нескінченно, утворюючи замкнений цикл думок, керованих страхом. Але чому таке занепокоєння перетворюється на щось на зразок «ментальної наркоманії»? Хоч як це дивно, Борковець зауважив, що звичка хвилюватися зміцнюється так само, як і будь-які інші упередження. Позаяк люди турбуються з приводу подій, імовірність яких насправді дуже мала (кохана людина загине в авіакатастрофі, збанкрутує і т. ін.), у цьому є щось загадкове, принаймні для лімбічної системи мозку. Як амулет, який оберігає від лиха, хвилювання здобуває підтримку нашої психіки — це знак вдячності за те, що тривога може попередити про можливі небезпеки.

Хвилювання: як воно працює?

Вона приїхала в Лос-Анджелес із Середнього Заходу, заінтригована можливістю співпраці з одним видавництвом. Проте незабаром це видавництво викупили і дівчина залишилася без роботи. Тоді вона вирішила стати позаштатною журналісткою. Зважаючи на те, що цей ринок праці досить нестабільний, дівчина була або завалена роботою, або не мала чим платити за квартиру. Їй потрібно було контролювати витрати на телефонні дзвінки, і вперше в житті вона залишилася без медичного страхування. Відсутність медичного страхування гнітила її найбільше: у дівчини виникла постійна тривога за своє

здоров'я, вона була впевнена, що кожен напад головного болю свідчить про розвиток пухлини головного мозку. До того ж вона постійно уявляла, як, сидячи за кермом своєї машини, гине в автомобільній аварії. Такі марення охоплювали дівчину дедалі частіше, в голові вирували тривожні думки. Але, за її словами, вона сприймала хвилювання як невід'ємну частину свого життя.

Борковець розкрив іще одну несподівану користь, яку приносить почуття неспокою. Поки люди з головою занурені у свої тривожні думки, вони не звертають уваги на суб'єктивні відчуття, які супроводжують їхнє хвилювання (прискорене серцебиття, крапельки поту, озноб), і коли занепокоєння насправді нікуди не зникає, здається, ніби почуття тривоги частково пригнічується. Принаймні на це вказує частота серцевих скорочень. Розвиток подій у цьому випадку має такий вигляд: людина звертає увагу на щось, що викликає в уяві образ потенційної загрози або небезпеки; ця уявна катастрофа, у свою чергу, спричиняє легкий напад тривоги. Потім людину затягує вир лиховісних думок, кожна з яких підкидає все нові й нові приводи для хвилювання. Поки увага зосереджується на цьому ланцюжку хвилювань, це відволікає розум від того образу катастрофи, який викликав тривогу. Борковець з'ясував, що образи є потужнішими спусковими механізмами для фізіологічно зумовленої тривожності, ніж думки. Тому заглибленість у свої думки, за винятком візуалізації всіляких катастроф, частково полегшує переживання тривоги. Таким чином, хвилювання зміцнюється, адже воно певною мірою є антидотом до тривоги, яка завдяки цьому ж хвилюванню й виникла.

Проте хронічне занепокоєння не приносить ніякої користі, оскільки перетворюється на непохитні стереотипні думки, а не творчі осяяння, які дійсно допомагають розв'язати проблему. Стереотипність виявляється не тільки в одному й тому ж змістовому наповненні тривожної думки, яка знову й знову відтворює вихідну ідею. На неврологічному рівні також є певна стійка кортикальна схема дій, що не дає емоційному мозку можливості гнучко реагувати на мінливі обставини. Іншими словами, хронічне хвилювання розвивається за певним усталеним планом, що до певної міри заспокоює тривогу, але не розв'язує проблеми.

Єдине, чого люди, котрі страждають від хронічного хвилювання, не можуть зробити, — це дослухатися до поради, яку найчастіше чують:

«Просто припиніть хвилюватися!» (або ще гірше: «Не хвилюйтеся і будьте щасливі!»). Оскільки хронічне занепокоєння частково ініціюється активністю мигдалеподібного тіла, воно виникає непомітно. Потім, завдяки своїй природі, хвилювання наростає, аж доки не стає усвідомленим. Проте Борковець після проведення цілої низки досліджень розробив кілька простих технік, які можуть допомогти контролювати звичку хвилюватися навіть тим, хто тривожиться найбільше.

Перший крок — самоусвідомлення. Тривожні думки потрібно фіксувати якомога швидше, в ідеалі — щойно як швидкоплинний образ катастрофи викличе занепокоєння, яке згодом переросте в тривогу. Щоб допомогти людям оволодіти цією навичкою, Борковець пропонує таке: спершу потрібно навчитись розпізнавати суб'єктивні ознаки тривожності (особливо в ситуаціях, які можуть викликати занепокоєння) або відстежувати фізіологічні відчуття і швидкоплинні думки та образи, що змушують нас хвилюватись. З практикою приходить вміння ідентифікувати хвилювання на все більш ранньому етапі. Людина може навчитися застосовувати методи релаксації в той момент, коли помічає, що починає непокоїтися, а щоденна практика дає змогу користуватися цими прийомами спонтанно, у ситуаціях, коли вони потрібні найбільше.

Хоча самих лише методів релаксації недостатньо. Люди, яких непокоять тривожні думки, повинні навчитися давати їм рішучу відсіч. Якщо вони цього не зроблять, то ланцюжок хвилювань повторюватиметься знову й знову. Тому наступний крок — зайняти критичну позицію щодо своїх тривожних припущень: чи велика ймовірність того, що ця страхітлива подія й справді трапиться? Чи справді є тільки один-єдиний варіант розвитку подій? Можливо, існують якісь конструктивні розв'язання проблеми? Чи зможе нескінченне прокручування в голові одних і тих самих тривожних думок по-справжньому допомогти?

Таке поєднання розсудливості і здорового скептицизму може стримати нервеве збудження, що є основою звичайної тривоги. Активне формування подібних думок не дозволяє лімбічній системі запустити механізм занепокоєння. Водночас активна практика

прийомів релаксації не дає можливості сигналам тривоги, які надходять з емоційного мозку, поширитись по всьому організму.

Як зазначає Борковець, ці стратегії й справді спрямовують хід думок у протилежне русло, що, у свою чергу, запобігає виникненню занепокоєння. Якщо дозволити хвилюванню повторюватися знову й знову, воно ставатиме дедалі сильнішим і переконливішим. Якщо ж дати йому відсіч, поставивши під сумнів хоч одну з нав'язливих тривожних думок, розглянувши її в контексті інших, не менш вірогідних варіантів розвитку подій, ми перестаємо наївно сприймати кожен тривожну думку за чисту монету. Подібний метод допомагає звільнитися від звички хвилюватися навіть тим, у кого тривожність загострюється настільки, що її можна прирівняти до психічного захворювання. З іншого боку, якщо хвилювання стають настільки сильними, що переростають у фобії, невроз нав'язливих станів або напади паніки, буде розсудливіше вдатися до медикаментозного лікування і розірвати цей цикл. Проте навіть у такому випадку потрібно буде пройти курс терапії для відновлення системи нервових зв'язків, які відповідають за емоції, — це зменшить імовірність повернення тривожних неврозів після припинення прийому ліків.

Як упоратися з меланхолією

Сум — один із тих настроїв, якого люди намагаються позбутися, докладаючи значних зусиль. Діана Тайс з'ясувала, що люди стають дуже винахідливими, коли йдеться про смуток. Звичайно, не всіх печалей слід уникати — меланхолія, наприклад, як і будь-який інший настрій, має свої переваги. Смуток, який ми відчуваємо після втрати, має деякі незмінні характеристики: позаяк наша увага зосереджується на втраті, це пригнічує інтерес до розваг і отримання насолоди та, принаймні на певний час, послаблює енергію, потрібну нам, щоб зібратися з новими силами. Іншими словами, сум пропонує нам свого роду рефлексійну втечу від життєвої метушні, залишає нас у «підвішеному стані», щоб ми змогли оплакати втрату, зрозуміти її сенс і врешті зуміли психологічно налаштуватись та спланувати наше подальше життя.

Переживання навіть важких втрат потрібні, а от глибокі депресії — ні. Вільям Стайрон подає розлогий опис «багатьох жахливих виявів цієї хвороби», серед яких знаходимо ненависть до себе, відчуття нікчемності, «всепроникну зневіру» і «пригнічення, що закрадається в саму душу, почуття страху й відчуження, і, понад усе, задушливу тривогу». Окрім цього, з'являються й інтелектуальні симптоми: «втрата орієнтації, неуважність і провали в пам'яті». На пізнішій стадії у свідомості все безладно перекручується, з'являється «відчуття, що наші розумові процеси накрила невідома отруйна хвиля, яка стерла всю радість взаємодії із зовнішнім світом». Депресія також виявляється й на фізичному рівні: людину мучить безсоння, охоплює апатія (як у зомбі), і вона відчуває «щось на кшталт заціпеніння, слабкості, а точніше — стає неймовірно вразливою» й «непомірно стривоженою». Потім повністю зникає відчуття задоволення: «їжа, як і все те, що належить до сфери нашого чуттєвого досвіду, втрачає свій смак». Урешті з'являється безнадія, «сіра пелена жаху» переростає у відчай — такий відчутний, що він стає схожим на фізичний біль, настільки нестерпний, що самогубство здається чи не найкращим виходом із ситуації.

Якщо людина перебуває в стані такої глибокої депресії, її життя паралізоване — жодних нових починань. Самі по собі симптоми депресії свідчать про життя в режимі очікування. У випадку Стайрона ані ліки, ані терапія не допомагали; тільки час і перебування в лікарняній палаті змогли побороти його відчай. Проте більшість людей, особливо тих, чий стан не настільки складний, можна вилікувати за допомогою психотерапії чи ліків: для прикладу, сьогодні у лікуванні застосовується антидепресант на основі флуоксетину прозак, існують десятки інших сполук, що можуть полегшити симптоми навіть глибокої депресії.

Проте тут я хочу зосередити увагу на звичайному смутку, який, якщо говорити науковою мовою, у своєму крайньому вияві може перерости в «субклінічну депресію», тобто типову меланхолію. Це один із тих депресивних станів, з якими люди можуть впоратися самотужки, якщо в них є відповідні внутрішні ресурси. На жаль, деякі методи лікування, котрі, як показує практика, застосовують найчастіше, можуть призвести до несподіваних негативних наслідків — люди починають

почуватися гірше, ніж раніше. Один з таких методів — усамітнення, яке видається дуже привабливим, коли людина засмучена; однак у більшості випадків це лише додає до смутку відчуття самотності та ізоляваності. Тайс з'ясувала, що найпопулярнішою тактикою боротьби з депресією є спілкування — треба вийти з дому на обід, сходити на бейсбол або в кіно, іншими словами, робити те, чим можна займатися з друзями або з сім'єю. Це працює, якщо в кінцевому результаті вдається відволікти людину від того, що її засмучує. Проте смуток може й поглибитися, якщо людина використовуватиме цей час для розмірковувань про те, що стало причиною її смутку.

Справді, одним із головних чинників того, чи залишиться людина пригніченою, чи її настрій покращиться, є час, який вона витрачає на роздуми про те, що її гнітить. Хвилювання з приводу того, що нас засмучує, поглиблює депресію, і, як наслідок, вона триває набагато довше. Під час депресії хвилювання набирає різних форм, але завжди зосереджується на якомусь окремому аспекті самої депресії, наприклад нашій втомі, браку енергії та мотивації або ж повільному виконанні будь-якої роботи. Зазвичай жодна з цих думок не супроводжується конкретними діями, які допомогли б розв'язати проблему. Як стверджує психолог зі Стенфордського університету Сюзен Нолен-Гексма, котра чимало часу присвятила вивченню роздумів людей у стані депресії, інші поширені вияви хвилювання — це «ізоляція і розмірковування про те, як жахливо ви себе відчуваєте; тривога, що ваша дружина (або чоловік) покине вас через вашу депресію; хвилювання, що сьогодні на вас чекає така ж безсонна ніч, як і попередні».

Люди в такому пригніченому стані часом виправдовують такі роздуми як спробу «краще себе зрозуміти». Насправді ж вони тільки підживлюють свою зневіру, не роблячи нічого, щоб побороти свій поганий настрій. Отже, з терапевтичної точки зору розмірковування про причини депресії можуть виявитися вельми корисними, але тільки якщо вони приведуть нас до висновків чи дій, які зможуть змінити ситуацію, що спричинила депресію. Пасивне ж занурення у власний смуток лише погіршує й без того поганий настрій.

Постійні роздуми також можуть поглибити депресію, створивши умови, що виявляються ще більш гнітючими. Нолен-Гексма наводить

приклад жінки, котра працювала агентом із продажу: вона впадала в депресію і годинами хвилювалася з приводу того, що їй ніяк не вдавалось укласти важливі угоди. Продажі почали падати, й жінка почувалася невдахою, а це тільки підживлювало її депресію. Якби вона, бажаючи побороти депресію, постаралася відволіктися, наприклад, з головою поринувши в роботу, енергійно телефонуючи клієнтам, це допомогло б їй позбутися сумних думок. Продаж товарів, найімовірніше, не скоротився б, а відчуття успішного виконання своєї роботи зміцнило б її впевненість у собі, так чи інакше зменшивши депресію.

За словами Нолен-Гексма, жінки в депресивному стані більш схильні до роздумів, ніж чоловіки. Цим, принаймні частково, можна пояснити той факт, що у жінок депресію діагностують удвічі частіше, ніж у чоловіків. Звичайно, на це впливають й інші фактори: жінки, наприклад, схильні відкрито виявляти свій сум, до того ж у їхньому житті трапляється набагато більше речей, які можуть їх засмутити. Чоловіки ж запивають свої печалі алкоголем (і роблять це приблизно удвічі частіше, ніж жінки).

Як показали дослідження, когнітивна терапія, метою якої є зміна депресивної моделі мислення, не поступається традиційній лікарській терапії, яку застосовують у лікуванні легкого ступеня клінічної депресії. А якщо говорити про запобігання поверненню легкої депресії, то когнітивна терапія виявляється навіть ефективнішою. У цій війні з депресією особливо дієвими є ще дві стратегії. Одна полягає в тому, що ми вчимося ставити під сумнів думки, навколо яких обертаються всі наші роздуми. Ми ставимо під сумнів їх достовірність і вчимося шукати позитивніші й конструктивніші рішення. Друга передбачає цілеспрямоване планування приємних подій, які можуть нас відволікти.

Однією з причин того, чому відволікання уваги справді працює, є те, що депресивні думки автоматичні, вони зринають у нашій свідомості мимовільно. Навіть якщо люди, які перебувають у пригніченому стані, намагаються придушити негативні думки, їм часто не вдається знайти кращих альтернативних думок. Як тільки хвиля гнітючих думок накриває нас, вона починає діяти як магніт, притягуючи відповідний ланцюжок асоціацій. Для прикладу, коли людей у стані депресії

попросити скласти речення, використовуючи певні слова, їм набагато краще вдається скомпонувати речення песимістичного змісту («Майбутнє видається доволі похмурим»), ніж оптимістичного («Перед нами світле майбутнє»).

Властивість депресії міцно вкорінюватись і підживлювати саму себе можна побачити навіть у тому, які заняття люди обирають, щоб відволіктися. Коли людям, котрі перебували в депресивному стані, роздали список речей (життєрадісних і не дуже), які могли б відволікти їх від сумної події, наприклад похорону друга, вони найчастіше обирали більш меланхолійні заняття. Річард Венцлафф, психолог із Техаського університету, котрий проводив це дослідження, дійшов висновку, що людям, які перебувають в пригніченому стані, доводиться докладати значних зусиль, щоб звернути увагу на щось радісне. Вони побоюються мимоволі натрапити на те, що знову зіпсує їм настрій (мелодраматичний фільм, трагічний роман).

Способи підняти настрої

Уявіть: ви їдете в тумані по незнайомій звивистій дорозі, що стрімко піднімається вгору. Раптом усього за кілька футів попереду вас якась машина виїжджає на дорогу, і ви не встигаєте вчасно зупинитися. Ви щосили тиснете на гальма, машину заносить, і ви вриваєтесь у бік іншого автомобіля. Ви встигаєте помітити — ще перед тим, як скло розлітається на друзки і гнеться метал, — що в машині повно дітлахів, зауважуєте стоянку перед будівлею початкової школи. Після зіткнення западає тиша, яку враз порушує плач. Вам вдається підбігти до машини, і ви бачите, що одна дитина лежить нерухомо. Вас охоплює каяття і переповнює жаль, адже сталася трагедія...

Такі описи жахливих подій використовували, щоб засмутити добровольців, які брали участь в одному з експериментів Венцлаффа. Далі їх просили викинути описану сцену з голови і протягом дев'яти хвилин коротко занотувувати хід своїх думок; при цьому щоразу, коли думка про трагічний епізод проникала в їхню свідомість, вони, продовжуючи писати, повинні були робити контрольну позначку в своїх записах. І хоча більшість учасників експерименту з плином часу

згадували неприємний епізод дедалі рідше, тим, хто почувався більш пригнічено, думки про описану трагедію приходили в голову набагато частіше; вони навіть опосередковано зверталися до трагічного випадку в думках, які мали б допомогти їм відволіктися.

Більше того, аби відволіктися, схильні до депресії учасники експерименту застосовували інші тривожні думки. Як згодом розповів мені Венцлафф, «у нашому мозку асоціація думок відбувається не тільки за змістом, але й за настроєм. Є такий собі «набір думок для поганого настрою», які швидко зринають у голові, якщо людина не в гуморі. У людей, котрі легко впадають у депресію, утворюються дуже міцні асоціативні зв'язки між цими думками, тому їх набагато важче позбутись, коли поганий настрій уже виник. За іронією долі, люди в депресивному стані, котрі хочуть відволіктись від тривожних думок, переводять увагу на інші, не менш гнітючі думки, що тільки примножує негативні емоції».

Відповідно до однієї з теорій, плач є природним способом зниження рівня тих хімічних речовин у головному мозку, котрі викликають пригнічений стан. Хоча сльози подекуди можуть розвіяти смуток, вони не можуть усунути причини відчаю. Уявлення про «цілющі властивості сліз» оманливе: плач тільки підкріплює психічне переживання, а це, у свою чергу, продовжує страждання. Щоб розірвати ланцюжок думок, які живлять зневіру, потрібно відволіктися. Одна з провідних теорій дає таку відповідь на питання, чому електроконвульсивна терапія виявляється настільки ефективною в лікуванні навіть найважчих форм депресії — вона викликає втрату короткочасної пам'яті: пацієнти почуваються краще, бо не можуть згадати, що стало причиною їхнього суму. У будь-якому разі, як з'ясувала Діана Тайс, щоб позбутися звичайного смутку і відволіктись, багато людей вдаються до таких методів, як читання, перегляд телевізора й кіно, розв'язання головоломок, відеоігри, сон і фантазії (для прикладу, про те, як провести свою чергову відпустку). Венцлафф додав, що найбільш дієві способи відволіктись — це ті, які допомагають кардинально змінити настрій: захоплива спортивна подія, весела комедія, гумористична книжка. (Однак слід бути обережними: деякі способи відволіктись можуть призвести до протилежних наслідків. Як показують дослідження, після перегляду декількох

програм поспіль навіть найзатятіші телемани стають більш пригніченими, ніж були до цього!)

Аеробіка, на думку Тайс, — це один із найбільш дієвих способів подолати легку депресію та позбутися поганого настрою в цілому. Тут, однак, слід зауважити, що ефект від фізичних вправ найкраще на собі відчувають ледачі люди, тобто ті, хто зазвичай спортом не займається. Для тих же, хто тренується щодня, користь фізичних навантажень у плані зміни настрою була максимальною, коли вони тільки починали займатись. Насправді ж для людей, котрі тренуються постійно, саме відсутність навантажень має негативний вплив на настрій: з'являється відчуття дискомфорту, якщо пропустити тренування. Такий різкий вплив фізичних вправ на наше самопочуття, мабуть, пояснюється тим, що вони змінюють фізіологічний стан людини, який сформувався під впливом певного настрою: депресія, наприклад, — це стан гальмування, а заняття аеробікою приводить організм у стан збудження. Саме тому різні методи релаксації, які гальмують фізіологічні процеси в нашому організмі, добре допомагають упоратися з тривожністю, яка є станом збудження, але зовсім неефективні в разі депресії. Кожен із цих методів успішно розриває цикл розвитку депресії або тривожності, оскільки приводить мозок у стан активності, несумісний з емоційним станом, який охоплював людину доти.

Підбадьорювання себе смаколиками і чуттєвими задоволеннями — це ще один досить поширений спосіб боротьби зі смутком. Люди, котрі перебувають у пригніченому стані, зазвичай тішать себе тим, що приймають гарячу ванну або їдять улюблені страви, слухають улюблену музику або займаються сексом. Купівля подарунків чи ласощів з метою позбутися поганого настрою, як і ходіння по магазинах загалом, навіть якщо справа обмежується лише розгляданням вітрин, особливо популярні серед жінок. Спостерігаючи за викладачами та студентами коледжу, Тайс помітила, що жінки втричі частіше, ніж чоловіки, заїдали свій смуток чимось смачненьким. З іншого боку, чоловіки, котрі були в пригніченому настрої, у п'ять разів частіше знаходили розраду в алкоголі або наркотиках. Проблема переїдання та вживання алкоголю полягає в тому, що вони легко можуть призвести до інших неприємних

наслідків: усвідомлення того, що ви з'їли забагато, змушує вас про це жалкувати, тоді як алкоголь діє на центральну нервову систему так само, як депресанти, посилюючи вияви самої депресії.

Набагато конструктивнішим методом поліпшення настрою, на думку Тайс, є створення ситуації маленького тріумфу або легкого успіху: можна, наприклад, узятися за прибирання або зробити будь-які інші незначні справи, які постійно відкладались «на потім». До того ж зміна власного образу, навіть якщо людина просто вдягла святковий одяг чи зробила новий макіяж, може неабияк підбадьорити.

Один із найдієвіших методів боротьби з депресією, який рідко використовується поза сеансами терапії, — погляд на речі під іншим кутом, або когнітивне реконструювання. Це природно — жалкувати про розрив стосунків і жаліти себе, перебираючи думки на кшталт «напевне, це означає, що я завжди буду самотній / самотня», але таким чином відчай лише посилюється. Однак якщо поглянути на цю ситуацію з точки зору спостерігача й подумати, чому ваші стосунки не склались і чому ви з партнером не підійшли одне одному, або, іншими словами, поглянути на втрату по-іншому, в позитивнішому світлі, це може допомогти впоратися зі смутком. Так само хворі на рак пацієнти, незалежно від стадії своєї хвороби, були в кращому настрої, якщо могли згадати іншого пацієнта, який був у ще гіршому стані («Мабуть, не так мені вже й погано — принаймні я можу ходити»). І навпаки, ті, хто порівнював себе зі здоровими людьми, почувалися ще більш пригнічено. Подібні порівняння з чимось гіршим є напрочуд підбадьорливими: те, що здавалося гнітючим, раптом починає виглядати не таким уже й поганим.

Ще один дієвий спосіб позбутися депресії — допомагати тим, хто цього потребує. Позаяк депресію живлять роздуми про себе і поглиненість власними переживаннями, допомога іншим відволікає нас від цих турбот, тому що ми починаємо перейматися негараздами інших людей. Як показали дослідження Тайс, волонтерська робота — тренування команди Малої ліги, робота санітаром чи в їдальні для бездомних, — виявлялися одним із найдієвіших методів зміни настрою. Проте цей метод застосовують найрідше.

Ну і, нарешті, деякі люди здатні позбутися меланхолії, звернувшись по допомогу до якоїсь надприродної сили. Як сказала мені Тайс,

«молитва, якщо, звичайно, ви дуже релігійна людина, може допомогти за будь-якого настрою, особливо коли ви в депресії».

«Репресори»: відмова від негативу

«Він дав своєму сусідові по кімнаті під дих...» — так речення починається. Закінчується воно словами: «...але він просто хотів увімкнути світло».

Таке перетворення агресії на невинну, хоча й неправдоподібну помилку — це живий приклад репресії (придушення). Це речення склав студент коледжу, запрошений для участі в дослідженні так званих репресорів, тобто людей, які за звичкою або автоматично блокують емоційний подразник, тому він не потрапляє до свідомості. Фраза «він дав своєму сусідові по кімнаті під дих...» була запропонована студенту як частина тесту на доповнення речень. Інші тести показали, що цей незначний вияв ментального ухилення був частиною загальної моделі поведінки — уникнення значних емоційних потрясінь. Якщо спочатку дослідники вважали, що репресори не здатні переживати емоції (що вони, скажімо, родичі алекситиміків), то тепер визнають, що вони дуже вправні в керуванні своїми емоціями. Схоже, репресори досягли такої досконалості в умінні захищатись від негативних почуттів, що, здається, навіть не помічають нічого негативного. Можливо, термін «репресори», який зазвичай використовують дослідники, слід замінити на більш відповідний — наприклад, незворушні.

Результати дослідження, проведеного під керівництвом Деніела Вайнбергера, психолога Західного резервного університету Кейза, показали: хоча такі люди зовні й мають вигляд спокійних та незворушних, часом у них виникають фізіологічні реакції, яких вони не усвідомлюють. Під час тесту на доповнення речень велося постійне спостереження за рівнем фізіологічної активності учасників. Зовнішній спокій, який демонстрували репресори, явно суперечив фізіологічним реакціям їхнього організму: коли їм пропонували закінчити речення про жорстокого сусіда по кімнаті чи подібні, у них виявлялися всі ознаки тривожного збудження (пришвидшене

серцебиття, потовиділення й підвищення кров'яного тиску). Однак на питання, як вони почуваються, учасники експерименту відповідали, що абсолютно спокійні.

Подібне «відключення» від таких емоцій, як гнів і тривожність, зустрічається досить часто: згідно з Вайнбергером, приблизно одна людина з шести володіє цією здатністю. Теоретично є кілька способів того, як діти можуть набути такої незворушності. По-перше, це може стати їхньою стратегією виживання в скрутній ситуації, наприклад у сім'ї, де один із батьків страждає від алкоголізму, але не визнає своєї залежності. По-друге, це може стати результатом виховання в сім'ї, де один або обоє батьків самі є репресорами, отже, діти можуть перейняти їхню безхмарну радість і стійкість усупереч напливу негативних почуттів. Або ж це вміння може бути вродженою рисою характеру. Хоча ніхто досі не може пояснити, яким чином подібна модель поведінки може сформуватися, до того часу, коли репресори стають дорослими, вони вже виявляють холоднокрівність і непохитність, навіть якщо перебувають під тиском обставин.

Усе ще немає відповіді на питання про те, наскільки спокійними й незворушними репресори є насправді. Чи справді вони не усвідомлюють фізичних виявів негативних емоцій, чи просто прикидаються спокійними? Відповідь на це питання можна знайти в дослідженні Річарда Девідсона, психолога з Університету штату Вісконсін, котрий раніше співпрацював з Вайнбергером. Девідсон запропонував людям, у яких спостерігалась репресивна поведінка, розповісти про асоціації, які в них викликає те чи інше слово з поданого списку — здебільшого слова були нейтральними, але декілька все ж мали негативне або сексуальне значення, яке майже в кожного викликало занепокоєння. Як показало дослідження, у репресорів були присутні всі фізіологічні ознаки дистресу у відповідь на провокативні слова, навіть якщо асоціації, які вони добирали, свідчили про спроби позбавити подане слово негативних конотацій, пов'язавши його з іншими, більш позитивними словами. Наприклад, коли дослідники пропонували підібрати асоціації до слова «ненависть», то у відповідь отримували слово «любов».

У своєму дослідженні Девідсон вдало використав той факт, що у праворуких людей основний центр обробки негативних емоцій

розташований у правій півкулі головного мозку, а мовний центр — у лівій. Щойно права півкуля розпізнає якесь слово як сумне, вона передає цю інформацію через мозолисте тіло (групу нервових волокон, що розділяють кору двох півкуль) у мовний центр, і тоді у відповідь виникає інше слово. За допомогою складної системи розставлення ліній Девідсон зумів візуально відтворити слово так, що воно сприймалось лише однією частиною зорової зони. Зважаючи на особливості нервових зв'язків зорової системи, якщо зображення показувати так, щоб воно сприймалося лише лівою частиною зорової зони, інформація спершу надходить до правої півкулі головного мозку, де мозок розпізнає її емоційне забарвлення. Якщо ж зображення сприймати лише правою частиною зорової зони, то сигнал надходить у ліву півкулю мозку без оцінки його емоційного забарвлення (позитивного чи негативного).

Коли репресори сприймали слова правою півкулею, вони давали відповідь із незначною затримкою, але тільки якщо слово, яке їм пропонували, мало негативне значення. Коли ж мова йшла про пошук асоціацій до нейтральних слів, вони відповідали без жодної затримки. До речі, таке уповільнення реакції спостерігалось лише тоді, коли слова сприймалися правою півкулею, а не лівою. Іншими словами, їхня незворушність пояснюється роботою механізму нервової системи, який уповільнює або змінює хід передачі неприємної інформації. Тому можна зробити висновок, що репресори не прикидаються, коли говорять, що не відчують себе засмученими. Їхній мозок просто приховує від них цей факт. Якщо точніше, то пласт почуттів-«амортизаторів», який перекриває сигнали тривоги, може виникнути й завдяки роботі лівої прифронтальної частки. Коли Девідсон виміряв рівень активності прифронтальних часток, то, на свій подив, виявив, що в репресорів ліва частка головного мозку, де розташований центр усвідомлення хороших почуттів, була набагато активнішою, ніж права, де розташовується центр обробки негативної інформації.

Ці люди, як повідомив мені Девідсон, «бачать себе в позитивному світлі, вони завжди бадьорі й життєрадісні. Вони відкидають той факт, що стрес може їх засмутити, а фронтальна частина лівої півкулі, котра відповідає за позитивні почуття, активна у них навіть тоді, коли вони

просто сидять і відпочивають. Така активність головного мозку, можливо, є ключем до їхнього позитивного настрою, незважаючи на фізіологічні реакції, котрі свідчать про тривогу». Теорія Девідсона полягає в тому, що з точки зору діяльності головного мозку переживання тривожних реалій у позитивному світлі вимагає певних витрат енергії. Підвищена фізіологічна активність може бути зумовлена тим, що система нервових зв'язків постійно намагається підтримувати позитивні відчуття або ж придушувати чи блокувати будь-які негативні переживання.

Іншими словами, незворушність — це певний спосіб відмови від негативу, позитивна дисоціація і, можливо, ключ до розгадки того, як механізми нервової системи діють під час переживання складніших дисоціативних станів, наприклад посттравматичного стресу. Якщо ці процеси допомагають нам залишатися спокійними, як зауважує Девідсон, «вони можуть стати ефективними методами емоційної саморегуляції», хоча їхній вплив на самоусвідомлення оцінити досить важко.

[6](#) Цитата в перекладі Леоніда Гребінки.

6. ЗДІБНІСТЬ МАЙСТРА

Лише раз у житті мене спаралізував страх. Це сталося під час іспиту з математики на першому курсі навчання в коледжі. Якимось чином я примудрився зовсім не підготуватися. Я досі пам'ятаю аудиторію, в яку я, охоплений лихим передчуттям, приречено зайшов того весняного ранку. Мені вже багато разів доводилось сидіти на лекціях в цій аудиторії. Проте того дня я не розглядав пейзажі за вікном — здавалося, я взагалі нічого не бачив. Я йшов до свого місця біля дверей, втупившись у підлогу прямо попереду. Коли я розгортав свій екзаменаційний зошит у синій обкладинці, у вухах глухо відлунувало серцебиття, а в животі утворилася сповнена тривоги пустота.

Я швиденько проглянув екзаменаційні питання. Це було безнадійно. Цілу годину я витріщався на відкриту переді мною сторінку, а мої думки витали навколо наслідків такої безглуздої ситуації, які мені ще доведеться пережити. Одні й ті ж думки повторювались знову і знову, утворюючи замкнене коло трепетного страху. Я сидів нерухомо, наче спаралізована отрутою тварина, яка застигла посеред руху. Проте найбільше в той жахливий момент мене вразило те, яким обмеженим стало моє мислення. Упродовж години, поки тривав іспит, я навіть не подумав про те, щоб зліпити хоч якусь подобу відповідей на екзаменаційні питання. Я не літав десь у хмарах. Я просто став одержимий своїм страхом — сидів і чекав, коли мої тортури скінчаться.

Це розповідь про мене і моє випробування страхом. Для мене ця ситуація й донині залишається найпереконливішим свідченням руйнівного впливу емоційного дистресу на здатність чітко мислити. Тепер я розумію, що моє випробування тільки підтвердило той факт, що емоційний мозок може брати гору над раціональним, навіть паралізувати його.

Те, що емоційне пригнічення впливає на розумові здібності, для викладачів аж ніяк не новина. Студенти, котрі з тієї чи іншої причини стривожені, роздратовані або пригнічені, погано засвоюють нові знання. У людей, які перебувають у депресивному стані, порушується сприйняття інформації, тому вони не здатні належним чином її засвоїти. Як ми вже дізнались у п'ятому розділі, негативні емоції скеровують нашу увагу на те, що, власне, їх викликає, заважаючи зосередитися на чомусь іншому. Існує кілька ознак того, що почуття перетнули межу і стали патологією. Одна з них: переживання стають такими нав'язливими, що починають пригнічувати інші думки, постійно саботуючи спроби приділити увагу якомусь іншому завданню. Люди, котрі переживають болісне розлучення, або діти, чий

батьки розлучаються, не можуть надовго затримати думки на таких буденних речах, як робота чи школа. Якщо ж говорити про людей із клінічною формою депресії, то у них жаль до себе, відчай, безнадія та безпорадність блокують усі інші думки.

Коли емоції заважають нам сконцентруватися, насамперед відмовляє здатність мозку тримати в голові всю необхідну інформацію для виконання того чи іншого завдання. Вчені-когнітивісти називають її робочою пам'яттю. Інформація, що міститься в робочій пам'яті, може бути дуже простою, як, наприклад, послідовність цифр (скажімо, телефонний номер), або надзвичайно складною, як заплутані сюжетні лінії, які письменник всіляко намагається переплести. У розумовому житті робоча пам'ять виконує адміністративну функцію, яка забезпечує перебіг усіх інших інтелектуальних процесів — від формування речення до розв'язання складних логічних задач. За робочу пам'ять відповідає прифронтальна кора головного мозку. Саме там, як ми вже згадували, розташовані центри наших емоцій і почуттів. Якщо лімбічна система, яка передає сигнали до прифронтальної кори, активується в зв'язку з емоційним дистресом, ефективність робочої пам'яті падає: ми не здатні зібратися з думками, у чому я мав можливість переконатися під час того злосчастного іспиту з математики.

З іншого боку, слід розглянути роль позитивної мотивації — тобто ентузіазму, завзяття і впевненості в собі — в досягненні успіху. Дослідження, проведені за участі олімпійських чемпіонів, музикантів світового рівня та шахових гросмейстерів, показали, що всіх їх об'єднує одна спільна риса — здатність знаходити для себе стимул постійно дотримуватися режиму тренувань. А оскільки майстерність, необхідна для того, щоб вийти на світовий рівень, досягається поступово, такі суворі тренування потрібно починати в ранньому дитинстві. На Олімпійських іграх 1992 року дванадцятирічні учасники китайської команди зі стрибків у воду витратили на тренування стільки ж часу, скільки й члени американської команди, яким було в середньому двадцять років. Це означає, що китайські спортсмени почали тренуватися вже з чотирьох років. Так само найкращі скрипалі XX століття почали грати на скрипці в п'ять років, а чемпіони з шахів міжнародного класу вперше сіли за шахову дошку приблизно в

семирічному віці. Діти, які почали займатися в десять років, не піднялися вище від національного рівня. Що раніше дитина починає, то більшу перевагу отримує: найбільшого успіху досягли студенти-скрипалі найкращої музичної академії в Берліні, яким ледь виповнилося двадцять років, — за підрахунками, вони вправлялися в грі на скрипці протягом десяти тисяч годин, тоді як посередні студенти витратили на практику лише близько семи з половиною тисяч годин.

Що ж відрізняє людей, котрі досягли успіху, від їхніх не менш здібних товаришів? Відповідь проста: це те, як вони, почавши займатися в ранньому дитинстві, здатні з року в рік витримувати напружений графік виснажливих практичних занять. Їхня завзятість залежить від певних емоційних якостей, передусім від ентузіазму та наполегливості, які допомагають долати труднощі.

Крім того що мотивація допомагає розвинути природні таланти людини, вона може бути корисна і в інший спосіб. Це демонструють високі результати, яких учні з Азії досягають, навчаючись в американських школах, а потім і в обраній професії. Ретельно дослідивши це питання, вчені виявили, що середній IQ американських дітей азіатського походження лише на два-три бали перевищує IQ білих дітей. Та все ж, обравши собі професію (переважно американці азіатського походження починають вивчати юриспруденцію чи медицину), вони поведуться так, ніби їхній IQ набагато вищий — наприклад, еквівалентний коефіцієнту розумового розвитку в американців японського походження (110 балів) або американців китайського походження (120 балів). Причина полягає в тому, що вже з наймолодших класів школи діти з азіатських сімей займаються старанніше, ніж білі американці. Сенфорд Доренбуш, соціолог зі Стенфорда, який провів дослідження за участі більш ніж десятих тисяч учнів середньої школи, виявив: американці азіатського походження витрачають на виконання домашніх завдань на 40 % більше часу, ніж інші учні. «У той час як більшість американських батьків приймають слабкості своїх дітей і наголошують на сильних рисах, азіати мають іншу позицію: якщо тобі щось не вдається, потрібно вчитись допізна, а якщо й це не допомагає, вставати раніше і вчити уроки вранці перед школою. Вони вважають, що будь-яка дитина може вчитись на відмінно, якщо докладе трохи більше зусиль».

Іншими словами, етичні принципи роботи, характерні для їхньої національної культури, перетворилися на потужну мотивацію, завзятість і наполегливість — складники емоційної переваги.

Емоції здатні як гальмувати, так і посилювати нашу здатність думати й планувати, наполегливо тренуватись заради досягнення якоїсь довгострокової мети, розв'язувати проблеми тощо. Те, до якої міри вони шкодять чи допомагають, визначає межі нашої можливості користуватися вродженими розумовими здібностями, а отже, й те, які рішення ми приймаємо. Якщо нами керують почуття ентузіазму, задоволення чи навіть помірної тривоги, вони спонукають нас до нових звершень. Тому емоційний інтелект — це головна здібність, що здатна впливати на всі інші вміння, допомагаючи або, навпаки, заважаючи їм.

Контроль над імпульсивними діями: тест із зефіром

Уявіть, що вам чотири роки і хтось робить вам таку пропозицію: якщо ви зачекаєте, поки він вийде кудись у справах, то вас почастують двома зефірами, а якщо не зможете його дочекатись, то отримаєте тільки один, зате прямо зараз. Така дилема неодмінно стане важким випробуванням для дитини, якій ледь виповнилося чотири роки. Це маленький космос вічної битви між імпульсивністю і стриманням, між Его та Ід, бажанням і самоконтролем, миттєвим задоволенням і відкладенням. Вибір, який зробить дитина, буде показовим критерієм, який швидко розкриє не тільки її характер, але й багато розкаже про те, яким шляхом дитина рухатиметься по життю.

З психологічної точки зору немає важливішого вміння, ніж стримувати свої бажання. Це основа емоційного самоконтролю, адже всі емоції за своєю природою спонукають до імпульсивних дій. Пригадайте, що корінь слова емоція означає «рухати», спонукати до дії. Здатність чинити опір такому імпульсу, придушувати початкові прагнення до дії, найімовірніше, реалізується на рівні мозкової функції за допомогою гальмування (або блокування) сигналів, які лімбічна

система надсилає в моторно-рухову зону кори головного мозку. Проте таке розуміння процесу поки що нічим не підтверджене.

У будь-якому разі, незвичайний експеримент із зефіром, яким пригощали чотирирічних малюків, показав, наскільки важливим є вміння приборкувати емоції та стримувати свої імпульсивні дії. У 1960-х роках психолог Волтер Мішель провів дослідження в дошкільному закладі на території Стенфордського університету за участі дітей професорсько-викладацького складу, аспірантів та інших працівників університету. Згідно з програмою дослідження, спостереження за поведінкою дітей велось з моменту, коли їм виповнилося чотири роки, аж до закінчення середньої школи.

Під час експерименту із зефіром деяким дітям вдалося витримати нескінченно довгі п'ятнадцять-двадцять хвилин і дочекатись повернення експериментатора, який обіцяв їм винагороду. Щоб підтримати себе в цій нелегкій внутрішній боротьбі, діти заплющували очі, щоб не дивитися на солодощі й встояти перед спокусою, клали голову на руки, самі з собою розмовляли, співали, гралися своїми руками і ногами, навіть намагалися заснути. Ці відважні дошкільнята отримали обіцяну винагороду — два зефіри. Інші, більш імпульсивні малюки хапали один зефір одразу ж після того, як експериментатор виходив з кімнати, щоб швиденько «владнати свої справи».

Результати цього тесту на виявлення здатності стримувати імпульсивні дії підтвердилися лише через 12—14 років, коли над тими самими дітьми, котрі вже досягли підліткового віку, провели повторне дослідження. Важко повірити, наскільки разючими виявились емоційні та соціальні відмінності між колишніми дошкільнятами, які схопили один зефір, і їхніми однолітками, які зуміли стриматись. Діти, що встояли перед спокусою в чотири роки, подорослішавши, стали більш соціально компетентними — добре співпрацювали з людьми, були наполегливими і краще долали життєві труднощі. У стресових ситуаціях вони дуже рідко втрачали самовладання, майже ніколи не впадали в ступор і не відступали, а перебуваючи під тиском, майже не хвилювались і не метушились. Замість того щоб опустити руки, вони сміливо приймали життєві виклики і намагалися впоратися з труднощами, хоч би якими серйозними вони були. Ці підлітки були незалежними й упевненими в собі, заслуговували на довіру і були

надійними, брали ініціативу у свої руки та з головою поринали в роботу. І навіть більш ніж через десять років після проведення експерименту вони могли відкласти момент отримання задоволення заради досягнення своїх цілей.

На відміну від них, приблизно у третини дітей, які одразу схопили зефір, виявлялося менше таких позитивних якостей. Їхній психологічний портрет мав відносно більшу кількість вад. У підлітковому віці вони уникали соціальних контактів, були впертими й нерішучими, легко засмучувались, вважали себе «поганими» або «недостойними». У стресових ситуаціях вони відступали або ж їх паралізував страх. Ці діти нікому не довіряли і ображались через те, що їх «обділили», ревнували та заздрили, занадто гостро реагували на те, що їх дратувало, тим провокуючи суперечки та бійки. І насамкінець, навіть у цьому віці вони не навчилися відкладати отримання задоволення.

Те, що закладається в дитинстві, у подальшому житті розквітає і перетворюється на широкий спектр соціальних та емоційних здібностей. Здатність стримувати імпульсивні дії лежить в основі виконання безлічі завдань, починаючи з дотримання дієти і закінчуючи отриманням наукового ступеня в галузі медицини. Деякі діти вже в чотирирічному віці оволоділи цим базовим умінням: їм вдалося зрозуміти, що в даній соціальній ситуації відкласти задоволення вигідно, вони зуміли відвернути увагу від спокуси й відволіктися, при цьому зберігаючи наполегливість у досягненні своєї головної мети — двох зефірів.

Ще цікавішим є наступне відкриття: коли дітей оцінили ще раз, уже після закінчення середньої школи, виявилось, що ті, хто терпляче чекав на винагороду в чотири роки, були набагато успішнішими учнями, ніж ті, хто піддався спокусі. За оцінками їхніх батьків, вони мали хороші здібності до навчання: краще формулювали свої думки, вміли логічно думати й відповідати, добре зосереджувалися, будували плани і чітко їх дотримувалися, загалом виявляли більше прагнення вчитися. Окрім того, їхні оцінки за тести на визначення академічних здібностей були набагато вищими. Третина дітей, котрі в чотирирічному віці нетерпляче схопили зефір, отримали в середньому 524 бали за гуманітарну складову тесту і 528 балів за математичну;

друга третина — діти, які чекали найдовше, — мала середні оцінки 610 і 652 бали відповідно, тобто в сумі вони набрали на 210 балів більше.

Поведінка чотирирічних дітей під час тесту на відкладання задоволення є вдвічі потужнішим прогностичним фактором їхніх майбутніх оцінок за тест на визначення академічних здібностей, аніж рівень їхнього IQ в чотири роки. Коефіцієнт розумового розвитку стає достовірним прогностичним фактором результатів цього тесту тільки після того, як діти навчаються читати. Це доводить, що вміння відкладати задоволення робить великий внесок у наш інтелектуальний потенціал незалежно від коефіцієнта розумового розвитку. (Зауважу, що саме невміння контролювати свої імпульсивні дії в дитинстві, а не IQ є провісником можливих проблем із законом у старшому віці.) Хоча деякі вчені стверджують, що коефіцієнт розумового розвитку не можна змінити, тож він є незмінним обмеженням життєвого потенціалу дитини, існує достатньо доказів того, що такі емоційні навички, як, наприклад, контроль за імпульсивними діями та чітке розуміння соціальної ситуації, можна освоїти шляхом спеціального навчання.

Те, що Волтер Мішель описує досить заплутаною фразою «свідоме відтермінування задоволення, спрямоване на досягнення певної мети», імовірно, є основою емоційної саморегуляції — уміння блокувати імпульси заради досягнення поставленої мети, чи то відкриття власного бізнесу, чи то розв'язання математичного рівняння, чи то участь у змаганнях за Кубок Стенлі. Проте у своїх дослідженнях Мішель недооцінює роль емоційного інтелекту як головного фактора, котрий визначає, наскільки добре чи погано люди можуть використовувати свої розумові здібності.

Поганий настрій, сплутані думки

Я дуже хвилююся за сина. Він нещодавно почав грати за свою університетську футбольну команду, тому може отримати якусь травму. Я дуже нервуюсь, коли спостерігаю за ним під час гри. Останнім часом я взагалі перестала ходити на його матчі. Знаю, мій син дуже розчарований тим, що не стежу за грою, але я просто не витримую.

Жінка, котра розповіла цю історію, зараз проходить курс лікування, щоб позбутися тривожності. Вона розуміє, що постійне хвилювання не дозволяє їй жити тим життям, яким їй хотілося б. Проте кожного разу, коли їй треба прийняти якесь просте рішення, на кшталт чи піти на футбольний матч, в якому бере участь її син, її свідомість заповнюють думки про неминучі катастрофи. Вона не має свободи вибору: надмірне хвилювання повністю підпорядковує собі раціональний мозок.

Як ми вже встигли переконатись, саме хвилювання лежить в основі руйнівного впливу тривожності на будь-яку активну розумову діяльність. Звичайно ж, у певному розумінні хвилювання — це корисна реакція, яка стала гіпертрофованою: наш мозок починає надто завзято готуватися до зустрічі з можливою загрозою. Однак якщо така ментальна репетиція перетвориться на звичку, вона може стати на перешкоді іншим когнітивним процесам: поглинатиме всю увагу, не дозволяючи зосередитись на чомусь іншому. Саме тривожність підриває інтелектуальні здібності. Під час виконання будь-яких складних завдань, що вимагають неабияких витрат розумової енергії та вміння працювати під тиском (наприклад, робота диспетчера), хронічно високий рівень тривоги свідчитиме про те, що врешті-решт людина не зуміє виконати завдання, а згодом відмовиться від усієї сфери діяльності загалом. Тривожні люди частіше зазнають невдач, хоча й отримують високі оцінки за тести на визначення розумових здібностей. Такими є дані дослідження 1790 студентів, які проходили курс підготовки за спеціальністю авіадиспетчер. Окрім того, тривожність також позначається на академічній успішності. 126 різних досліджень, у яких взяли участь 36 тисяч добровольців, показало: чим більше людина схильна до хвилювання, тим гіршою є її успішність, і зовсім не має значення, за допомогою яких показників це визначати — оцінок чи тестів, середнього балу шкільного атестата чи тестів на визначення рівня академічних досягнень.

Коли людей, які схильні до хвилювання, просили виконати когнітивне завдання, наприклад віднести незрозумілі предмети в одну з двох категорій і розповісти, про що вони думали в процесі роботи, виявилось, що негативні думки у них переважали. «Я не зможу», «У мене не вийде впоратися з цим тестом» і т. д. — це ті думки, які

постійно заважали їм прийняти рішення. Цей висновок підтвердився за допомогою другого експерименту. Коли групі людей, котрі страждали від тривожності, запропонували навмисне похвилюватися протягом п'ятнадцяти хвилин, їхня здатність виконати те саме завдання різко погіршилася. Та коли стривоженим людям перед виконанням завдання запропонували п'ятнадцять хвилин відпочити, рівень їхньої схвилюваності знизився і вони без проблем упорались із завданням.

Наукове вивчення тривожності, що виникає перед складанням іспитів, започаткував у 1960-х роках Річард Алперт. Він зізнався, що його інтерес до цієї теми був викликаний тим, що в студентські роки нервування часто заважало йому добре показати себе на іспитах. Водночас його друг Ральф Габер стверджував, що напруга напередодні, навпаки, допомагала йому краще скласти іспити. Їхні дослідження виявили, що є два типи тривожних студентів: ті, чия тривожність погіршує навчальну успішність, і ті, які здатні напрочуд добре скласти іспит, незважаючи на стрес — а може, й завдяки йому. Іронія в тому, що саме побоювання результатів іспиту може спонукати одних студентів, на кшталт Габера, ретельно займатись і готуватися, щоб у результаті успішно скласти іспит, тоді як для інших студентів це стає нездоланою перешкодою. Занадто тривожним людям, таким як Алперт, передчуття наближення іспиту заважає ясно мислити та запам'ятовувати інформацію, необхідну для успішного вивчення певного предмета. Під час іспиту хвилювання затуманює розум і людина більше не здатна чітко мислити, а отже, не може успішно виконати завдання.

Інтенсивність тривоги, яку переживають люди в момент складання іспитів, — це пряма вказівка на те, добре чи погано вони з ним зможуть упоратися. Розумові ресурси, спрямовані на виконання лиш одного когнітивного завдання — хвилювання, стають обмеженими. У результаті мозок не має змоги обробляти іншу інформацію. Чим більше ми зосереджуємось на хвилюваннях, пов'язаних із тим, що провалимо іспит, тим менше уваги зможемо приділити пошуку відповідей. Хвилювання й підштовхують нас до того нещастя, яке ми самі собі напроорокували.

З іншого боку, люди, котрі майстерно володіють своїми емоціями, можуть використовувати тривогу (скажімо, з приводу майбутньої

промови або іспиту), щоб спонукати себе добре підготуватися і врешті впоратися зі справою на відмінно. У класичній літературі з психології залежність між тривогою й успішним виконанням роботи, зокрема розумової, описується за допомогою перевернутої букви U. У крайній верхній точці перевернутої U співвідношення між тривогою і працездатністю оптимальне: легка нервовість сприяє досягненню високого результату. Проте якщо хвилювання недостатнє (на що показує лівий бік перевернутої U), це призводить до апатії або послаблення мотивації, необхідної для наполегливої роботи. Якщо ж хвилювання занадто сильне (правий бік перевернутої U), воно зриває будь-які наші спроби досягти успіху.

Стан помірного піднесення — по-науковому гіпоманія — перебуває десь неподалік вершини перевернутої U і є оптимальним варіантом для письменників та представників інших творчих професій, адже їм особливо необхідна гнучкість мислення та багата уява. Проте якщо дозволити ейфорії вийти з-під контролю і перетворитися на справжню манію, як у випадку зі змінами настроїв у людей в маніакально-депресивному стані, надмірне збудження стане на заваді мисленнєвим процесам. Навіть якщо чудові ідеї, на основі яких можна писати книжки, виникатимуть безперешкодно, їхній потік може бути таким швидким, що не дасть можливості оформити ці думки і в результаті отримати закінчений твір.

Коли ми перебуваємо в хорошому настрої, наша здатність мислити гнучко та опрацьовувати складну інформацію посилюється, а це неабияк допомагає розв'язувати будь-які проблеми — інтелектуальні чи міжособистісні. Це означає, що один зі способів допомогти комусь впоратися з проблемою — пожартувати. Сміх, так само як і піднесений настрій, дозволяє людям мислити ширше та швидше знаходити асоціації, помічаючи взаємозв'язки, які в іншому випадку, скоріш за все, пройшли б повз їхню увагу. Ця навичка є вкрай важливою не тільки для творчості, а й для розпізнавання складних взаємозв'язків та передбачення наслідків прийняття певних рішень.

Переваги щирого сміху стають очевидними, коли йдеться про розв'язання проблеми, яка вимагає творчого підходу. Результати одного дослідження показали, що люди, котрі тільки-но подивилися відеодобірку невдалих кадрів, зуміли краще розв'язати головоломку,

яку психологи зазвичай використовують для оцінки творчого мислення. Під час тесту учасникам давали свічку, сірники та коробку з кнопками і просили прикріпити свічку до пористої дошки, що висіла на стіні, так, щоб під час горіння віск не капав на підлогу. Розв'язуючи це завдання, більшість людей дотримувалися «функціональної стереотипності», тобто думали, як використати запропоновані їм предмети в звичний спосіб. Проте учасники, котрі тільки-но подивилися веселу комедію, на відміну від тих, хто дивився фільм про математику або займався гімнастикою, швидше знаходили варіант альтернативного застосування коробки з кнопками, тим демонструючи творчий підхід до розв'язання завдання: вони прикріплювали коробку до стіни і використовували її як свічник.

Навіть незначні зміни настрою можуть вплинути на процес мислення. Будуючи плани чи приймаючи рішення, люди в хорошому настрої завдяки «перцептивній упередженості» мислять ширше й позитивніше. Це частково пояснюється тим, що, перебуваючи в хорошому настрої, ми зазвичай згадуємо більш радісні події. Коли ми задоволені й зважуємо всі «за» і «проти» якогось способу реакції на певну ситуацію, пам'ять схиляє нашу оцінку подій у позитивний бік, спонукаючи нас, наприклад, чинити нерозважливо або ризикувати.

Так само поганий настрій скеровує наші спогади в негативному напрямку, змушуючи нас приймати аж занадто обережні рішення, навіяні страхом. Некеровані емоції паралізують наші інтелектуальні здібності. Проте, як ми вже з'ясували в п'ятому розділі, емоції, які вийшли з-під контролю, все ж можна приборкати. Це емоційне вміння і є ключовою здібністю, яка впливає на всі інші розумові здібності. Далі ми розглянемо декілька прикладів, що продемонструють, яку користь дають надія та оптимізм і ті моменти піднесення, коли люди перевершують самих себе.

Скринька Пандори і Поліанна: сила позитивного мислення

Студентам коледжу запропонували подумати над такою гіпотетичною ситуацією.

Ви поставили собі за мету отримати «добре» за свій перший іспит. Але, коли оголосили вашу оцінку, яка складала 30 % від підсумкової, виявилось, що ви отримали лише «задовільно». Сьогодні рівно тиждень, як ви про це дізналися. Що ви зараз робите?

У цій ситуації все залежало від надії. Відповіді студентів, чиє вміння сподіватися було розвинене досить добре, зводилися до того, що потрібно старанніше працювати і подумати про те, як можна покращити свою підсумкову оцінку. Студенти, які не мали великих надій, але й не впадали у відчай, обмірковували кілька варіантів підвищити свою оцінку, але виявляли набагато менше рішучості у втіленні їх у життя. І, як ви вже зрозуміли, студенти, які дивилися на ситуацію безнадійними очима, опускали руки й зовсім губилися.

Це питання не лише теоретичне. Коли К. Р. Снайдер, психолог із Канзаського університету, який проводив це дослідження, порівнював фактичні успіхи в навчанні студентів-першокурсників, що вміли сподіватися, з тими, що не вміли, то виявив: їхня надія набагато точніше передбачала навчальну успішність студентів за перший семестр, ніж оцінки, отримані під час тесту на визначення академічних здібностей, безпосередньою метою якого є прогнозування успішності студентів під час навчання в коледжі (аналогічна ситуація з результатами IQ-тестів). Навіть у тому випадку, коли діапазон інтелектуальних здібностей студентів був приблизно однаковим, саме емоційні вміння ставали ключем до їхньої успішності.

Снайдер пояснив це так: «Студенти, які мають великі надії, ставлять перед собою високі цілі й знають, яким чином їх досягти. Якщо порівняти їхні досягнення з успіхами інших студентів, чиї інтелектуальні здібності нічим не гірші, стає зрозуміло, що саме здатність сподіватися відрізняє їх».

Як розповідає одна давня легенда, грецькі боги, котрі заздрили надзвичайній красі Пандори, подарували їй таємничу скриньку і наказали ніколи її не відчиняти. Однак цікавість узяла гору.

Не встоявши перед спокусою, вона відкрила скриньку, щоб мигцем поглянути всередину, і цим випустила на світ безліч нещасть, серед

них хвороби, тривоги та божевілля. Проте милосердне божество дозволило їй закрити кришку саме вчасно, щоб зловити одну рятівну силу, яка допомагає пройти крізь життєві негаразди й страждання. Це була надія.

Згідно з результатами досліджень, надія стає незамінним помічником не лише в моменти, коли людина потрапляє в біду. Вона відіграє важливу роль у житті людей загалом, пропонуючи переваги в різних сферах — починаючи зі шкільної успішності і закінчуючи вмінням успішно впоратися зі складною роботою. Фактично надія — це щось більше, ніж простий оптимізм і віра в те, що все складеться якнайкраще. Снайдер дає точніше пояснення: «Це віра в те, що у вас є як бажання, так і засоби досягти своїх цілей, якими б вони не були».

Таким чином, усі люди сподіваються по-різному. Одні вважають, що цілком здатні самі виплутатись або знайти спосіб розв'язати проблеми. Інші ж просто не знаходять у собі достатньо мотивації, вмінь чи навичок, щоб досягти поставлених цілей. Як з'ясував Снайдер, люди, у котрих почуття надії дуже сильне, мають певні спільні риси, серед них здатність до самомотивації, винахідливість у розробці плану доведення своїх починань до кінця, вміння підбадьорити себе у критичній ситуації, переконати, що все буде добре. Їм також властива достатня гнучкість у способах втілення запланованого, а якщо досягнення поставленої мети з тих чи інших причин неможливе, вони швидко її адаптують. Такі люди часто розбивають виконання великого завдання на кілька етапів, що дозволяє їм легше впоратися з великим обсягом роботи.

З точки зору емоційного інтелекту сподіватись означає не піддаватися всеохопній тривозі або депресії і не капітулювати перед важкими випробуваннями чи невдачами. І справді, сповнені надії люди менш схильні до депресії, вони впевнено йдуть по життю, досягають поставлених цілей і загалом тривожаться набагато менше та майже не страждають від емоційних дистресів.

Оптимізм як потужний мотиватор

Американці, котрі спостерігали за змаганнями з плавання, покладали великі надії на Мета Бьонді, члена олімпійської команди США в 1988 році. Деякі спортивні журналісти пророкували, що Бьонді зможе зрівнятися з досягненнями Марка Шпітца, який у 1972 році завоював сім золотих медалей. Однак у першому ж запливі на 200 метрів вільним стилем Бьонді фінішував лише третім, а в наступному — на 100 метрів стилем батерфляй — у боротьбі за золото його на частку секунди випередив інший плавець, який зумів зробити сильний ривок, коли до фінішу залишалося не більш ніж метр.

Спортивні коментатори висловлювали припущення, що невдачі підірвуть віру Бьонді у власні сили і він не зможе показати себе добре на наступному етапі змагань. Однак плавець не занепав духом і зумів завоювати золоті медалі в наступних п'яти запливах. Лиш одного глядача успіхи Бьонді зовсім не здивували — ним виявився Мартін Селігман, психолог із Пенсільванського університету, який на початку року проводив зі спортсменом тест на оптимізм. Під час експерименту, який курував Селігман, тренер Бьонді з плавання після запливу, який мав продемонструвати все, на що здатний спортсмен, повинен був назвати гірший час, ніж плавець показав насправді. Незважаючи на повідомлення про незадовільний результат, коли Бьонді дозволили відпочити і спробувати ще раз, його показники — і так досить високі — стали ще кращими. Проте коли з іншими членами команди провели такий же експеримент, виявилось, що вони були песимістично налаштовані і показали набагато гірший час, ніж у першому запливі.

Оптимізм, як і надія, означає, що людина очікує найкращого, вірить, що все в житті загалом складеться добре, незважаючи на невдачі й розчарування. З точки зору емоційного інтелекту оптимізм — це ставлення людини до життя, яке не дозволяє їй стати апатичною, опустити руки або впасти в депресію під тиском скрутних обставин. І, як у випадку з надією, оптимізм робить свій позитивний внесок у наше життя (звичайно, за умови, що він реалістичний, адже наївний оптимізм може обернутися катастрофою).

Селігман пояснює оптимізм із точки зору того, як люди тлумачать свої успіхи та невдачі. Оптимісти пов'язують невдачу з чимось, що можна змінити і наступного разу за подібних обставин неодмінно досягти успіху. Водночас песимісти звинувачують у поразці себе,

приписують їй якійсь своїй рисі, яку вони не в змозі змінити. Такі різні погляди на одну ситуацію мають значний вплив на те, як люди поведуться в житті. Наприклад, якщо спостерігати за реакцією людей на розчарування, скажімо, після відмови в прийомі на роботу, оптимісти поводитимуться активно, будуть сповнені надії й одразу ж візьмуться за розробку нового плану або намагатимуться отримати пораду чи допомогу. Вони розглядатимуть невдачу як перешкоду, яку цілком можна усунути. На відміну від них, песимісти сприймуть подібну перешкоду як не виправну, припускаючи, що вони нічого не можуть зробити, щоб наступного разу справи пішли краще. Тому вони залишаються бездіяльними і розглядають невдачу як неминучий наслідок якоїсь особистої вади, яка переслідуватиме їх усюди.

Оптимізм, як і надія, є прогностичним фактором успішності у навчанні. У ході дослідження, об'єктом якого стали п'ятсот студентів першого курсу, котрі вступили в Пенсільванський університет у 1984 році, виявилось, що результати тесту на оптимізм набагато точніше прогнозували успішність студентів у перший рік навчання, ніж бали, отримані під час тесту на визначення академічних здібностей або шкільні оцінки майбутніх студентів. За словами Селігмана, котрий проводив це дослідження, «вступні іспити визначають, наскільки людина талановита, а їх трактування дозволяє визначити, на що людина здатна. Саме поєднання природного таланту і здатності, незважаючи на поразки, наполегливо працювати для досягнення своєї мети й визначає наш успіх. Тестам, які покликані визначити здібності людини, бракує мотиваційного критерію. Про будь-яку людину вам потрібно знати, чи продовжить вона боротися, навіть коли обставини вселятимуть зневіру. Моя ідея полягає в тому, що ваші досягнення залежать не тільки від природного таланту, а й від здатності переживати поразки».

Силу впливу оптимістичного мислення на мотивацію яскраво продемонструвало дослідження Селігмана, яке він провів над агентами з продажу страхових полісів у компанії «MetLife». Уміння ввічливо приймати відмову відіграє надзвичайно важливу роль у будь-якого роду торгівлі, особливо якщо йдеться про таку річ, як страховий поліс, адже відповідей «ні» на пропозицію придбати поліс набагато більше, ніж «так». Тому приблизно три чверті страхових агентів кидають

роботу впродовж перших трьох років перебування на посаді. Селігман з'ясував, що працівники, які від природи були оптимістами, за два роки роботи продавали на 37 % більше страхових полісів, ніж песимісти. Серед тих, хто вирішував звільнитись упродовж першого року роботи, песимістів було вдвічі більше, ніж оптимістів.

Навіть більше, Селігман переконав керівництво «MetLife» найняти спеціальну групу страхових агентів, які отримали високі бали за тест на оптимізм, але не впорались зі звичайними відбірковими тестами для прийому на роботу (метою яких є порівняти відповіді кандидатів на стандартні запитання з тими відповідями, які дали агенти, котрі успішно виконували свою роботу). Працівники спеціальної групи за перший рік роботи продали на 21 % більше полісів, ніж песимісти, а за другий рік цей показник зріс до 57 %.

Оптимізм робітників має значний вплив на успіх продажів — це свідчить про те, що така позиція з точки зору емоційного інтелекту себе виправдовує. Кожне «ні», яке чує агент у відповідь на свою пропозицію, можна трактувати як своєрідну поразку. Емоційна реакція на цю поразку напрочуд важлива, адже саме вона визначає, чи матиме він достатньо мотивації, щоб продовжити роботу. Якщо ж агент дедалі частіше отримуватиме відмови, він може підупасти духом і йому ставатиме все важче піднімати слухавку та робити наступний дзвінок. Подібні відмови особливо важко сприйняти песимістам, для котрих ситуація має такий вигляд: «Я безнадійний. Напевно, мені ніколи не вдасться нічого продати». Таке трактування невдачі зазвичай викликає апатію й відчуття безнадії, а деколи навіть депресію. Оптимісти ж, навпаки, говорять собі: «Напевно, слід поміняти свій підхід» або «Мій останній клієнт просто був у поганому настрої». Вбачаючи причину невдачі не в собі, а в конкретній ситуації, вони можуть змінити тактику, коли розмовлятимуть із наступним клієнтом. І якщо ментальна настанова песиміста в результаті призводить до розпачу, то оптимістичний настрій пробуджує надію.

Позитивний чи негативний світогляд також може бути вродженою рисою нашого характеру — деякі люди за своєю природою схильні поводитися в той чи інший спосіб. Проте, як ми ще дізнаємося з чотирнадцятого розділу, життєвий досвід може загартувати наш характер. Оптимізм і надія (так само як і безпорадність та відчай) — це

риси, яких можна набути. В основі цього процесу лежить людська здатність, яку психологи називають самоефективністю особистості, або вірою в те, що ми можемо керувати подіями в нашому житті та протистояти будь-яким труднощам. Розвиваючи наші вміння, ми підсилюємо відчуття самоефективності, що, у свою чергу, спонукає нас охочіше братися до складних завдань і ризикувати. Подолання труднощів також посилює відчуття самоефективності. Такий підхід дозволяє людям краще розкрити свої таланти і вміння або ж робити все необхідне, щоб їх розвинути.

Альберт Бандура, психолог зі Стенфордського університету, який довгий час займався вивченням самоефективності особистості, підсумовує свої напрацювання так: «Уявлення людей про свої можливості має великий вплив на їхні здібності. Наші вміння не є сталими — вони мінливі, існують тисячі варіантів їх застосування. Людей, котрі мають відчуття самоефективності, поразки не турбують, адже вони розглядають ситуацію з точки зору того, як із нею впоратися, — вони не переймаються тим, що щось може піти не так».

Потік натхнення: нейробіологія досконалої майстерності

Один композитор так описує моменти, коли йому працюється найкраще:

Ви перебуваєте в такому екстатичному стані, що здається, ніби вас узагалі не існує. Я переживав це відчуття багато разів. Моя рука, здавалося, відокремлювалась від тіла, і я не мав ніякого стосунку до того, що відбувається. Я просто сидів, із трепетним захватом спостерігаючи за процесом. А потім усе саме по собі зникало.

Його досвід схожий на досвід сотень інших чоловіків і жінок — скелелазів, чемпіонів із шахів, хірургів, баскетболістів, інженерів, менеджерів і навіть архівних працівників, — котрі так само описують моменти, коли їм вдалося перевершити самих себе, займаючись улюбленою справою. Міхай Чиксентміхаї, психолог Чиказького університету, який протягом двох десятиліть збирав і досліджував

подібні розповіді про моменти найвищого піднесення, назвав цей стан «потокотм натхнення». Спортсмени охреcтили це відчуття «станом легкості», коли досконалість руху досягається без найменших зусиль, а натовп глядачів і суперники в цю мить просто зникають. Даяна Роффе-Штайнроттер, котра виборола золоту медаль у лижному спорті на зимових Олімпійських іграх 1994 року, після забігу сказала, що не пам'ятає нічого, крім того, що була повністю розслабленою і «почувалася водоспадом».

Здатність увійти в такий потік — це найвищий вияв емоційного інтелекту. Потік натхнення символізує основний принцип використання емоцій для успішної роботи і навчання. У потоці натхнення емоції не просто стримуються і скеровуються в потрібне русло. Вони позитивні, пронизані енергією та націлені на розв'язання нагального завдання. Якщо ви перебуваєте в полоні депресії чи тривожного сум'яття, це означає, що ви відрізані від потоку натхнення. Та все ж відчуття потоку натхнення (або ж слабшого мікропотуку) знайоме майже кожному з нас: особливо часто воно виникає тоді, коли ми діємо на піку своїх можливостей або намагаємося вийти за межі своїх попередніх досягнень. Імовірно, це найповніше виявляється в екстатичній любовній близькості, коли двоє зливаються в єдину рухому гармонію.

Таке переживання воістину чудове: невід'ємною ознакою потоку є почуття спонтанної радості або навіть захвату. А оскільки почуття натхнення таке приємне, то, по суті, воно є нагородою. У такому стані людина з головою поринає у свою роботу, усю увагу приділяючи лише виконуваному завданню, а її свідомість зливається з діями. А от посилені роздуми про те, що відбувається, переривають потік — сама думка «Як чудово у мене це виходить» здатна зруйнувати натхнення. Увага зосереджується до такої міри, що людина починає сприймати лише те, чим безпосередньо займається в цей момент, втрачаючи відчуття часу і простору. Один хірург, наприклад, відчув потік натхнення під час проведення дуже складної операції. Коли операція закінчилася, він зауважив на підлозі операційної уламки штукатурки і запитав, що трапилось. Який же вражений він був, коли дізнався, що, поки він зосереджено оперував хворого, частина стелі обвалилась, а він цього навіть не помітив.

Потік натхнення — це стан самозабуття, що є повною протилежністю тривожним роздумам і хвилюванню. У такі миті люди позбуваються знервованої заклопотаності, вони до такої міри зосереджуються на своїй справі, що втрачають відчуття самоусвідомлення, забувають про щоденні турботи, такі як здоров'я, рахунки і навіть досягнення успіху. У такі моменти натхнення люди, можна сказати, позбуваються власного его. Хоч як парадоксально це звучить, охоплені натхненням люди повністю контролюють свої дії; їх реакції точно пристосовуються до мінливих вимог ситуації. І хоча в такому стані люди діють на межі сил і можливостей, їх не цікавить, як добре в них це виходить, їх не турбують думки про успіх чи поразку. Справжнє задоволення від виконання самого завдання — ось що мотивує їх у такі хвилини.

Існує кілька способів увійти в потік натхнення. Перший спосіб полягає в тому, щоб навмисно зосередити увагу на виконанні певного завдання, оскільки стан неймовірної концентрації лежить в основі натхнення. Однак може виникнути враження, що, входячи в цю зону, ми викликаємо свого роду «зворотну реакцію», тому потрібно докласти значних зусиль, аби заспокоїтись і зосередитись настільки, щоб узятись до роботи. Тож перший крок вимагає деякої дисциплінованості. Але як тільки нам вдається сконцентруватись виключно на одному завданні, увага починає диктувати свої правила: бурхливі емоції відступають, а саме завдання, здається, перестає вимагати будь-яких зусиль.

У зону потоку людина може увійти і тоді, коли береться за добре знайому їй справу, але робота вимагає від неї трохи більшого хисту, ніж зазвичай. Як сказав мені Чиксентміхаї, «люди, схоже, найкраще зосереджують увагу на тому, що вимагає від них чогось більшого, та й вони здатні дати більше, ніж зазвичай. Якщо ж вимоги невисокі, люди нудьгують. Якщо від них вимагають забагато, люди починають тривожитись. Тож потік натхнення перебуває десь у невизначеному проміжку між нудьгою і тривогою».

Спонтанне задоволення, вишукана легкість і дієвість, що характеризують стан натхнення, не мають нічого спільного з емоційним піратством, коли наш мозок перебуває в полоні лімбічної системи. У стані натхнення увага сконцентрована, але не напружена.

Така концентрація повністю відрізняється від напруги, яка виникає, коли ми, втомлені або знудьговані, намагаємося зосередитись або коли нашу увагу постійно атакують тривога чи гнів.

Натхнення — це стан, позбавлений гамору емоцій, якщо не брати до уваги захопливого, надзвичайно стимуляційного почуття легкого екстазу. Сам екстаз, мабуть, є побічним результатом концентрації уваги, що становить необхідну передумову входу в потік натхнення. Справді, в класичній літературі, присвяченій традиціям споглядання, описується стан заглибленості в думки, який ми переживаємо як чисте блаженство: натхнення, викликане не чим іншим, як неймовірним зосередженням.

Коли спостерігаєш за ким-небудь у стані натхнення, щось складне видається зовсім легким, досконале виконання якоїсь роботи — природним і звичайним. Таке враження відповідає тому, що відбувається в нашому мозку, де повторюється той самий парадокс: виконання максимально складних завдань потребує мінімальної витрати наших розумових сил. Коли нас охоплює потік натхнення, мозок перебуває в стані «холоднокровності», активація і гальмування системи нервових зв'язків здійснюється відповідно до вимог моменту. Коли люди зайняті якоюсь справою, котра без зусиль захоплює й утримує їхню увагу, кортикальна активність мозку знижується і він ніби «заспокоюється». А це доволі важливе відкриття, враховуючи, що натхнення дозволяє людям успішно виконувати найскладніші завдання в певній сфері діяльності, чи то гра з найдосвідченішим шахістом, чи розв'язання складної математичної задачі. Здавалося б, вирішення таких непростих завдань має вимагати не меншої, а більшої активації кори головного мозку. Однак розгадка в тому, що потік натхнення не виходить за рамки можливостей людини: він виникає там, де навички та вміння добре відпрацьовані, а рефлексорні дуги діють найефективніше.

Напружена зосередженість — увага, котру живить занепокоєння, — викликає посилену активацію кори головного мозку, в той час як зона натхнення та оптимальної працездатності схожа на оазу: кортикальні зв'язки діють ефективно з мінімальними витратами розумової енергії. У цьому є логіка, адже, якщо оволодіти навичками, необхідними для виконання будь-якого завдання — неважливо, фізичного (скелелазіння)

чи розумового (комп'ютерне програмування), — це означатиме, що під час їх виконання мозок зможе функціонувати ефективніше. Добре відпрацьовані рухи вимагають набагато менших мозкових зусиль, ніж ті, які ми тільки вчимося виконувати, або ті, які видаються нам занадто складними. Так само й наш мозок працює менш ефективно, коли ми втомлені чи нервові. Це часто трапляється в кінці довгого напруженого дня, коли чіткість сигналів кори головного мозку ніби «розмивається», адже водночас активуються надто багато зайвих зон. Такий стан нервової системи робить нас надзвичайно неуважними. Те саме відбувається й тоді, коли ми нудьгуємо. Проте коли наш мозок працює максимально ефективно, як у моменти, коли нас охоплює натхнення, існує чіткий взаємозв'язок між активними зонами і вимогами, які ставить перед нами виконання певного завдання. У такому стані навіть важка робота може додавати сил і заряджати енергією, а не виснажувати.

Навчання і натхнення: нова модель освіти

Натхнення приходить у момент, коли для виконання завдання людині потрібно діяти на межі своїх можливостей. Тому зі зростанням майстерності зростає і рівень складності завдань, який дозволяє нам увійти в потік натхнення. Якщо завдання надто просте, воно викликає нудьгу; якщо ж надто важке, то ми відчуваємо тривогу, а не натхнення. Можна стверджувати, що можливість знов і знов переживати потік натхнення підштовхує нас до майстерного оволодіння певною професією чи навичкою. Мотивацією для все більшого вдосконалення в будь-якій сфері діяльності — грі на скрипці, танцях або генній інженерії — є, принаймні частково, можливість відчути натхнення в процесі роботи. У ході експерименту, в якому взяли участь двісті 18-річних художників, котрі щойно закінчили художню школу, Чиксентміхаї з'ясував, що лише ті, хто в студентські роки отримував справжню насолоду від процесу малювання, стали професійними художниками. Інші ж студенти, чийм мотивом до навчання були мрії про славу та багатство, здебільшого кидали мистецьку діяльність після закінчення школи.

На підставі отриманих результатів Чиксентміхаї зробив висновок: «Художники повинні понад усе хотіти займатися живописом. Якщо ж митець, стоячи перед мольбертом, починає думати, за скільки він зможе продати свою картину або що скажуть про неї критики, йому не вдасться залишити слід у мистецтві. Творчі звершення доступні лише тим, хто повністю віддається своїй справі».

Натхнення є необхідною умовою для засвоєння знань, так само як і для досягнення майстерності в ремеслі, професії чи мистецтві. Студенти, які відчують натхнення в процесі навчання, стають успішнішими, незалежно від їхнього розумового потенціалу, що визначається результатами тесту на досягнення. У чиказькій середній школі з природничим ухилом вчителів математики попросили написати відгук про учнів, котрі опинилися в числі тих 5 % дітей, які отримали найвищі оцінки на іспиті з математики. Учителі повинні були вказати, наскільки цілеспрямованими вони вважають своїх учнів. На наступному етапі експерименту проводилося спостереження за тим, як учні проводять час. Їм роздали пейджери, і протягом дня, після того як лунав сигнал, учням потрібно було записувати, чим вони займаються і в якому настрої перебувають. Не дивно, що менш цілеспрямовані відмінники витрачали всього лише п'ятнадцять годин на тиждень на заняття вдома, тоді як у їхніх цілеспрямованіших однокласників виконання домашнього завдання забирало цілих двадцять сім годин. Менш цілеспрямовані учні більшу частину вільного від навчання часу витрачали на спілкування з друзями або проводили його вдома з родиною.

Проаналізувавши їхні настрої, вчені дійшли цікавого висновку. Протягом тижня як цілеспрямовані, так і менш цілеспрямовані учні багато часу приділяли заняттям, які викликали в них нудьгу (наприклад, дивилися телевізор) і не вимагали застосування здібностей. Зрештою, так поведуться всі підлітки. Проте ключовою відмінністю було їхнє сприйняття процесу навчання. Цілеспрямованим учням процес навчання приносив задоволення: протягом 40 % часу, присвяченого вивченню якоїсь теми, вони переживали захопливе відчуття натхнення. Що ж стосується їхніх менш цілеспрямованих колег, то натхненним процес навчання виявився тільки протягом 16 % часу. Найчастіше навчання викликало у них тривогу, адже вимоги були

занадто високими і учням доводилося перевершувати свої можливості. Такі учні знаходили втіху і натхнення в спілкуванні, а не в набутті знань. Якщо коротко, то учнів, котрі мають науковий потенціал і розвивають його, частіше тягне до навчання тому, що воно дає їм відчуття натхнення. На жаль, менш цілеспрямовані відмінники, не зумівши відшліфувати ті навички й уміння, які б дозволили їм увійти в потік натхнення, не тільки втрачають насолоду від процесу навчання, але й ризикують обмежити рівень інтелектуальних завдань, які будуть приносити їм задоволення в майбутньому.

Говард Гарднер, психолог Гарвардського університету, котрий розробив теорію множинного інтелекту, вважає натхнення та інші позитивні стани, що його супроводжують, важливими складниками найздоровішого методу навчання дітей — методу, який стимулює їх ізсередини, а не ззовні, за допомогою погроз чи обіцянок нагороди. «Ми повинні використовувати позитивні стани дітей, щоб залучити їх до оволодіння знаннями в тих сферах, де вони зможуть розвинути свої здібності, — сказав мені Гарднер. — Натхнення — це внутрішній стан, який є ознакою того, що дитина зайнята правильним завданням. Кожному потрібно знайти щось, що йому подобається, і твердо триматись обраного напрямку. Щойно дітям у школі стає нудно, вони починають вередувати й битись, а коли вони стикаються з тим, чого не можуть подужати, то шкільне навчання починає викликати в них тривогу. Проте якщо в дитини є щось, до чого вона не байдужа, і цей процес чи діяльність приносить їй задоволення, тоді вона вчитиметься, не шкодуючи сил».

Багато шкіл, які впроваджують у навчальний процес розроблену Гарднером модель множинного інтелекту, зосереджують увагу на виявленні профілю вроджених здібностей дитини, розвивають її сильні риси та намагаються зміцнити слабкі. Наприклад, дитині, від природи наділеній музичними або танцювальними здібностями, буде легше входити в потік натхнення саме в цих сферах, а не в тих, де вона менш обдарована. Знання профілю дитини допоможе вчителю дібрати найкращий спосіб подачі інформації і проводити уроки на тому рівні (від коригування для тих, хто не встигає, до встановлення завдань підвищеної складності), який, найімовірніше, є оптимальним. Такий підхід робить процес навчання приємнішим, діти не відчувають ані

тривоги, ані нудьги. «Є надія, що, коли навчання викликатиме в дітей натхнення, вони знайдуть сміливість випробувати свої сили в нових сферах», — каже Гарднер, додаючи, що його досвід це підтверджує.

Загалом модель потоку натхнення побудована так, що досягнення майстерності в будь-якій професії або галузі знань в ідеалі має відбуватися природним шляхом: дитина відчуває потяг до занять, які її спонтанно захоплюють, і, відповідно, подобаються. Перше захоплення може стати тим поштовхом, який приведе до великих звершень. Дитина усвідомлюватиме, що робота, пов'язана з певною сферою — чи танцями, чи математикою, чи музикою, — приносить їй радість і натхнення. А оскільки потрібно постійно розширювати межі своїх здібностей, щоб продовжувати відчувати потік натхнення, це стане головною мотивацією для постійного вдосконалення і зробить дитину щасливою. Звичайно ж, така модель здобуття освіти і засвоєння знань є найпозитивнішою з тих, які більшість із нас випробувала на собі, навчаючись у школі. Чи знайдеться хоча б одна людина, у котрої школа не асоціюватиметься з нескінченними годинами вбивчої нудьги, на зміну якій приходять моменти сильної тривоги? Прагнення до натхнення в процесі навчання — це один із найдієвіших способів використання емоцій з освітньою метою, адже він не суперечить людській природі.

У загальнішому сенсі вміння спрямовувати емоції на досягнення поставленої мети є головною здібністю, якою наділені майстри. Стимування імпульсивних дій; відкладення задоволення; керування своїми настроями, щоб вони сприяли, а не заважали процесу мислення; мотивація не втрачати наполегливості на шляху до мети, незважаючи на перешкоди; пошук способів увійти в потік натхнення і працювати ще ефективніше — усе це свідчення здатності емоцій скеровувати наші зусилля в правильному напрямі.

7. ЗВІДКИ ПОХОДИТЬ ЕМПАТІЯ

Повернімося до Гері, блискучого хірурга, котрий страждав від алекситимії і сильно засмучував свою наречену Еллен тим, що не звертав уваги не тільки на власні почуття, а й на її почуття також. Як і більшість алекситиміків, він не володів ані емпатією, ані інтуїцією. Якщо Еллен скаржилася, що засмучена, Гері був неспроможним висловити свої співчуття, а коли вона говорила про любов, він змінював тему. Гері мав звичку «конструктивно» критикувати все, що робила Еллен, не усвідомлюючи, що критичні зауваження її ображали й аж ніяк не допомагали.

Емпатія ґрунтується на самосвідомості. Чим глибше ми усвідомлюємо власні емоції, тим краще нам вдається читати почуття інших людей. Алекситиміки, такі як Гері, не розрізняють власних почуттів. Коли їм потрібно зрозуміти, що відчувають інші, вони губляться, бо не можуть розпізнати відтінків емоцій. Такі люди не помічають емоційних ноток і акордів, котрі люди вплітають у свої слова і вчинки: наказовий тон, зміна пози, красномовне мовчання або зрадницьке тремтіння.

Позаяк алекситиміки не дають ради з власними почуттями, їх надзвичайно спантеличують моменти, коли інші люди розповідають їм про те, що відчувають. Невміння розпізнати почуття іншої людини — це велика прогалина в емоційному інтелекті й неабиякий недолік з точки зору того, що означає бути людиною. Адже порозуміння, що є основою турботи, виникає в результаті емоційного підлаштування, або, іншими словами, здатності до емпатії.

Уміння розпізнати, що відчуває інша людина, виявляється в багатьох сферах нашого життя — від торгівлі та менеджменту, любовних зв'язків і батьківства до висловлення співчуттів і політичної діяльності. Коли людина не здатна до співпереживання, це помітно впливає на її життя. Повна відсутність емпатії спостерігається у злочинців-психопатів, гвалтівників та осіб, котрі розбещують дітей.

Людські емоції рідко отримують словесне вираження. Набагато частіше ми розпізнаємо їх за допомогою інших сигналів. Ключем до інтуїтивного розуміння почуттів іншої людини є здатність розшифровувати інформацію, що передається невербальним шляхом: інтонацію і тон голосу, жести, вирази обличчя й подібне. Мабуть, найґрунтовніше здатність людей зчитувати невербальну інформацію дослідили психолог Гарвардського університету Роберт Розенталь та його студенти. Розенталь розробив тест на емпатію (або тест на визначення профілю невербальної чутливості), що складається з серії відеозаписів, на яких молода жінка виражає різні почуття — від огиди до материнської любові. Сцени на відеоплівці охоплюють широкий діапазон виявлення емоцій — від викликаного ревнощами нападу люті та благання про прощення до висловлення подяки та зваблювання. Відеозаписи відредаговано так, що в кожному створюваному образі систематично блокується один або більше каналів невербальної комунікації: наприклад, у деяких сценах, де вже було заглушено слова, усі інші сигнали, крім виразів обличчя акторки, також вилучаються. В інших сценах показують тільки рухи тіла, і так далі, по черзі висвітлюючи всі основні канали невербальної комунікації. Таким чином, глядачам доводиться розпізнавати емоції на базі певного окремого невербального сигналу.

Як показали результати досліджень, у яких узяли участь понад сім тисяч добровольців із США та ще вісімнадцяти країн, здатність зчитувати почуття на основі невербальних сигналів має багато переваг: покращується емоційна адаптація, людина здобуває популярність серед оточення і стає більш комунікабельною, а також, що й не дивно, людна стає більш чуттєвою. До речі, в цьому виді емпатії жінки загалом виявляють себе краще, ніж чоловіки. Також виявилось, що в людей, чиї показники співпереживання поліпшилися за ті сорок п'ять хвилин, поки проводився тест (а це свідчить про те, що в них є талант до розвитку навичок емпатії), стосунки з протилежною статтю склалися набагато краще. Отже, емпатія, як з'ясувалося, допомагає будувати романтичні стосунки.

Так само як і у випадку з результатами досліджень інших компонентів емоційного інтелекту, виявилось, що результати тесту на гостроту емпатичних здібностей майже не перетинаються з оцінками,

отриманими під час тестів на виявлення академічних здібностей, IQ-тестів чи тестів шкільних досягнень. Той факт, що емпатія не залежить від задатків до навчання, став очевидним після проведення тесту на визначення профілю невербальної чутливості, який спеціально адаптували для дітей. В експерименті взяли участь 1011 школярів: ті, хто виявив здатність невербально зчитувати почуття інших, були у своїх школах найпопулярнішими і відзначалися найвищою емоційною стабільністю. Вони також краще вчилися, хоча їхній середній IQ не перевищував IQ дітей, котрі були менш здібними в розшифруванні невербальної інформації. Таким чином, можна зробити висновок, що, оволодівши мистецтвом емпатії, можна підвищити успіхи в навчанні (або просто змусити вчителів ставитися до вас із більшою прихильністю).

Раціональне мислення виявляється в словах, а емоції завжди виражаються невербальними засобами. Справді, якщо слова людини не узгоджуються з тим, що передає тон її голосу, жести або інші невербальні сигнали, емоційна істина полягає в тому, яким чином вона це каже, а не що вона передає словами. Золоте правило, яке використовують у дослідженнях ефективного спілкування, говорить, що понад 90 % інформації передається невербальним способом. Такі сигнали — нотки тривоги в голосі людини або швидкі жести, що свідчать про роздратування, — майже завжди сприймаються на підсвідомому рівні. Ми мовчки сприймаємо їх і відповідно реагуємо, не звертаючи особливої уваги на значення слів. Навичок, що дозволяють стати вправними у зчитуванні такої інформації, ми здебільшого також набуваємо без слів.

Як розкривається емпатія

У той момент, коли Хоуп, якій ледь виповнилося дев'ять місяців, побачила, що біля неї перечепилась і впала інша дитина, слюзи струмками потекли з її очей і вона поповзла до матері за розрадою — так, немов вона сама впала і забилась. А Майкл, котрому виповнився рік і три місяці, пішов за своїм іграшковим ведмежем, аби віддати його своєму приятелю Полу, котрий невтішно плакав. Коли ж це не

допомогло, Майкл витяг для Пола свою чарівну ковдру, котра мала його захистити. Ці начебто незначні вияви співчуття і турботи записали матері цих дітей, які отримали завдання фіксувати такого роду жести емпатії. Результати дослідження показали, що початки емпатії простежуються ще в ранньому дитинстві. Так, із першого дня життя новонароджені непокояться, коли чують, що поруч плаче якась інша дитина: дехто вважає цю реакцію передвісником емпатії.

Фахівці з вікової психології встановили, що новонароджені відчують викликане співчуттям занепокоєння ще до того, як повністю починають усвідомлювати, що вони існують окремо від інших людей. Уже через кілька місяців після народження немовлята реагують на хвилювання людей навколо так, ніби щось порушує їхній власний спокій, і плачуть, якщо бачать, що дитина поруч заливається сльозами. Коли дітям виповнюється один рік, вони починають усвідомлювати, що це страждають не вони, а хтось інший, проте як до цього ставитися, малеча ще достеменно не знає. Для прикладу, в ході експерименту, який провів Мартін Гоффман у Нью-Йоркському університеті, однорічний малюк привів свою маму, щоб та втішила його заплаканого друга, не звертаючи уваги на те, що мати його товариша також була в кімнаті. Такого роду непорозуміння спостерігаються і в тих випадках, коли однорічні діти імітують страждання людини, що перебуває поблизу, — можливо, вони роблять це для того, щоб краще зрозуміти, що саме відчуває людина в той момент. Наприклад, якщо одна дівчинка, поранивши пальці, засунула їх у рот, інша однорічна дівчинка може повторити її дії, щоб перевірити, чи не буде їй так само боляче. Один малюк, побачивши, що його мама плаче, почав терти свої очі, хоча сліз у нього не було.

Термін моторна мімікрія передає технічне значення слова емпатія, у якому його вперше використав у 1920-х роках американський психолог Е. Б. Тітченер. Воно дещо відрізняється від грецького *ἐνπάθος*, що означає «співпереживання». Саме цей термін теоретики естетики використовували на позначення здатності сприймати суб'єктивне переживання іншої людини. Згідно з теорією Тітченера, емпатія бере свій початок від фізичної імітації певного страждання іншої людини, яке згодом пробуджує в людині, котра імітує, ті самі почуття. Тітченер шукав нове слово для позначення цього процесу, адже це вже було не

співчуття: співчувати скрутному становищу іншої людини можна і не розділяючи її почуттів.

Приблизно у віці двох із половиною років моторна мімікрія у дітей поступово зникає. На той момент вони вже усвідомлюють, що біль інших людей існує окремо від їхнього власного болю, тому вони здатні краще себе розрадити. Ось типова ситуація зі щоденника однієї матері:

Сусідський малюк плакав... Дженні підійшла до нього і стала пригощати печивом. Вона всюди ходила за ним і сама почала рюмсати. Потім вона спробувала погладити його по голові, але він вивернувся... Хлопчик заспокоївся, але Дженні й далі мала стурбований вигляд. Вона продовжувала приносити йому іграшки, гладити по голові та плечах.

У малюків на цьому етапі розвитку виявляються відмінності в загальній чутливості до емоційного пригнічення інших людей: одні, на кшталт Дженні, гостро його усвідомлюють, інші перестають звертати на нього увагу.

Ряд досліджень, що проводились під керівництвом Меріан Радке-Ярроу та Керолін Цан-Вакслер у Національному інституті психічного здоров'я, показав, що здебільшого різниця в емпатичному ставленні була пов'язана з тим, як батьки виховували своїх дітей.

Як з'ясувалося, більшу емпатію виявляли діти з тих сімей, де в процесі виховання батьки наголошували на стражданнях, які їхня нечемна поведінка завдала іншим людям: «Ти тільки подивись, як ти її засмутив» замість «Ти вчинив погано». Учені також виявили, що в дітей емпатія формується і в результаті спостережень за тим, як люди довкола реагують на страждання інших: наслідуючи те, що бачать, діти виробляють свій набір емпатичних реакцій, особливо тих, які дають можливість допомогти розрадити засмучену людину.

Добре налаштуйтеся на дитину

Сарі було двадцять п'ять, коли вона народила близнюків Марка і Фреда. Марк, на її думку, був більше схожий на неї, а Фред — на свого батька. Можливо, це й стало причиною майже невлучимої різниці в її ставленні до дітей, яка згодом мала значні наслідки. Коли хлопчикам було всього три місяці, Сара намагалася зловити погляд Фреда, а якщо

він відвертався, вона знову намагалася зазирнути йому в очі, хоча тоді Фред відвертався з підкресленим невдоволенням. Коли ж Сара відводила погляд, Фред свердлив її очима, після чого цикл «переслідування і відвернення погляду» повторювався і не раз закінчувався сльозами. З Марком Сара ніколи не намагалася навмисно встановити зоровий контакт. Марк міг відводити погляд, коли хотів, і вона не намагалася його перехопити.

Здавалося б, дрібниця, але суттєва. Через рік Фред був набагато боязкішим і не таким незалежним, як Марк. Його полохливість виявлялась у тому, що він уникав зорового контакту з іншими людьми, так само як він це робив, коли йому було лише три місяці, ховаючи погляд від матері то вниз, то вбік. Водночас Марк упевнено дивився всім прямо в очі, а коли хотів перервати контакт, злегка задирав голову і відвертався, осяяний переможною усмішкою.

За близнюками та їхньою матір'ю ретельно спостерігали, бо вони брали участь у дослідженні, котре курував Деніел Стерн, психіатр медичного факультету Корнелльського університету. Стерна захоплював постійний обмін дрібними знаками між батьками і дітьми — він стверджував, що саме в ці інтимні моменти дитина засвоює головні уроки свого емоційного життя. Найважливішими з цих моментів є ті, котрі допомагають дитині зрозуміти, що її емоції зустрічають з емпатією, їх приймають і поділяють — цей процес Стерн назвав налаштуванням. Матір близнюків була налаштована на Марка, проте в неї була відсутня емоційна синхронізація з Фредом. Стерн дійшов висновку, що повторювані моменти налаштованості або неналаштованості між батьками і дітьми формують емоційні очікування, які дорослі переносять на свої близькі стосунки. Можливо, закладені в дитинстві емоційні очікування впливають на наші стосунки набагато більше, ніж інші, драматичніші події нашого дитинства.

Налаштованість виникає мовчки, як ритмічний складник будь-яких стосунків. Стерн вивчав її з ретельністю, годинами знімаючи на відео матерів з їхніми немовлятами. Він виявив, що завдяки налаштованості матері могли дати зрозуміти своїм малюкам, що знають, як ті почуваються. Наприклад, дитина лементує з радості, і мати підтверджує цю радість, легенько струшуючи малюка, воркуючи до

нього або змінюючи висоту свого голосу, щоб він звучав, як голос маляти. Або ж немовля трясє брязкальце, а мати відповідає йому, струснувши його самого. Під час такої взаємодії мати більш-менш пристосовується до рівня збудження дитини. Завдяки таким тонким налаштуванням у немовляти з'являється заспокійливе відчуття емоційного зв'язку. Стерн виявив, що подібна взаємодія матерів зі своїми малюками відбувається щонайменше раз на хвилину.

Налаштованість сильно відрізняється від простої імітації. «Якщо ви всього лише копіюєте рухи дитини, — пояснив мені Стерн, — то знаєте, що вона зробила, але не що відчувала. Щоб дати малюкові зрозуміти, що ви усвідомлюєте його почуття, вам доведеться відтворити його внутрішні переживання іншим способом. Тоді він знатиме, що його розуміють».

У дорослому житті, кохаючись, ми, ймовірно, максимально наближаємося до глибокого внутрішнього налаштування, яке існує між немовлям і матір'ю. Інтимна близькість, пише Стерн, «передбачає переживання суб'єктивного стану іншої людини: розділеного бажання, однакових намірів і взаємного стану одночасного збудження». Коханці синхронно реагують на наміри одне одного, що дає їм відчуття глибокого порозуміння, яке досягається без слів. Інтимна близькість у її найкращому вияві — це акт взаємної емпатії, а в найгіршому — в ній немає жодної емоційної взаємодії між двома людьми.

Наслідки неправильного налаштування

Стерн вважає, що в результаті повторюваного налаштування в немовлят починає розвиватися відчуття, що інші люди не тільки можуть, а й готові розділити їхні почуття. Таке відчуття з'являється приблизно у восьмимісячному віці, коли діти починають усвідомлювати, що є окремими від інших людей, і продовжує формуватися під впливом дружніх та інтимних стосунків протягом усього життя. Прикро спостерігати ситуацію, коли батьки не налаштовуються на свою дитину. Під час одного експерименту Стерн дав завдання кільком жінкам реагувати на своїх малюків у певний спосіб — або занадто різко, або недостатньо гостро, — заборонивши

їм налаштовуватися на своїх дітей. Немовлята одразу ж відреагували на таке ставлення — стали переляканими й засмученими.

Тривала відсутність налаштованості між батьками і дітьми завдає малюкам величезної емоційної шкоди. Якщо батько чи мати не виявляє емпатію щодо певних емоцій дитини, — наприклад, радості, сліз або потреби тепла та обіймів, — то дитина починає уникати будь-яких виявів, а можливо, навіть і переживань цих емоцій. Не виключено, що з часом цілий діапазон емоцій може стертися з емоційного набору, що відповідає за близькі стосунки, особливо якщо в дитинстві батьки (незалежно від того, відкрито вони це робили чи приховано) постійно відбивали охоту до виявлення почуттів.

Крім того, у дітей може розвинутиися схильність виявляти негативні емоції: це залежить від того, які настрої їм доводилося розділяти з батьками найчастіше. Немовлята «вловлюють» настрої. Для прикладу, тримісячні малюки, чиї матері перебували в пригніченому стані, починали копіювати їхній настрій під час гри. Вони частіше дратувались і сумували, набагато рідше виявляючи спонтанну цікавість чи інтерес, ніж діти, чиї матері не страждали від депресії.

Одна з жінок, які брали участь в експерименті Стерна, мляво реагувала на свою дитину, не відповідаючи рівню активності, який виявляло немовля. У результаті її дитина привчилася бути пасивною. Стерн дійшов висновку, що «немовля, до якого ставляться подібним чином, бачить ситуацію якимось так: коли я починаю пожвавлюватися, то не можу змусити мою маму також бути жвавою, а отже, я можу взагалі не намагатись стати жвавим». Однак існує надія, що такі стосунки можна «виправити». «Стосунки, які ми формуємо протягом життя, — з друзями, родичами або, наприклад, у психотерапії — постійно видозмінюють робочу модель наших стосунків. Дисбаланс, який виник у певний момент, можна згодом скоригувати, адже процес іде безперервно й продовжується все життя».

Насправді в деяких теоріях психоаналізу терапевтичний взаємозв'язок розглядається як емоційний коректив, котрий може компенсувати досвід налаштованості. Деякі теоретики психоаналізу використовують термін дзеркальне відображення на позначення зворотного проектування психоаналітиком внутрішнього стану пацієнта — точно так само, як це робить матір, добре налаштована на

свою дитину. Хоча емоційна синхронія не має словесного виявлення і сприймається на підсвідомому рівні, пацієнт може насолоджуватися відчуттям, що його приймають і розуміють.

Відсутність налаштованості в дитинстві може дорого коштувати нашому емоційному здоров'ю, і це стосується не тільки дітей. Дослідження, які проводились над злочинцями, котрі вчинили найтяжчі та найжорстокіші злочини, виявило одну характерну особливість їхнього життя, яка відрізняє їх від інших правопорушників. Коли вони були дітьми, їх перекидали з однієї прийомної сім'ї в іншу або ж вони росли в притулках для сиріт. Перед нами історії життя, котре проходило в атмосфері повної емоційної занедбаності та відсутності можливостей для налаштування.

Емоційна відчуженість може притуплювати емпатію, проте є й інша крайність: інтенсивне та довготривале емоційне насильство, що виявляється в жорстоких, навіть садистських погрозах, приниженні та підлості. Як не парадоксально, діти, котрі піддаються подібному насильству, можуть стати занадто чутливими до емоцій інших, що загрожує перерости в посттравматичну вігільність (здатність зосередити увагу на нових враженнях) щодо сигналів небезпеки. Така нав'язлива зосередженість на почуттях інших людей типова для дітей, які пережили психологічне жорстоке поводження. Ставши дорослими, такі люди схильні до неконтрольованих і різких емоційних коливань, їм часто ставлять діагноз «межовий розлад особистості». Багато з них наділені здатністю вловлювати почуття інших, і вони, як правило, розповідають, що в дитинстві страждали від емоційного насильства.

Неврологія емпатії

Як часто трапляється в неврології, першою інформацією, котра підштовхнула вчених шукати джерело емпатії в головному мозку, стали звіти про дивних чи ексцентричних пацієнтів. У звіті за 1975 рік, наприклад, зафіксовано випадки, коли у пацієнтів з певними ушкодженнями правої лобної частки головного мозку спостерігалися цікаві симптоми: вони не могли зрозуміти емоційну інформацію, закодовану в тоні голосу іншої людини, хоча прекрасно розуміли

значення слів. Саркастичне «ага, дякую», вдячне «спасибі» та гнівне «спасибі тобі» мали для них абсолютно однакове нейтральне значення. На противагу цьому, в звіті 1979 року повідомлялось про пацієнтів із травмами в інших частинах правої півкулі, в яких виявляли інакші прогалини в емоційному сприйнятті. Пацієнти були неспроможними виражати емоції за допомогою інтонацій чи жестів: вони знали, що відчують, проте не могли цього передати. Як зазначили укладачі звітів, усі перелічені ділянки кори головного мозку мали сильні зв'язки з лімбічною системою.

Ці звіти упорядкувала та проаналізувала Леслі Бразерс, психіатр Каліфорнійського технологічного інституту. Згодом зібрану інформацію вона використала для написання основоположної наукової праці з біології емпатії. Опрацьовуючи отримані неврологічні дані й результати порівняльного вивчення тварин, Бразерс звернула увагу на мигдалеподібне тіло і його зв'язок з асоціативною ділянкою зорової зони кори головного мозку. Вона вважала, що це одна з ключових частин системи нервових зв'язків, котрі лежать в основі емпатії.

Багато важливих неврологічних досліджень проводяться на тваринах, зокрема на нелюдиноподібних мавпах. Про те, що ці примати здатні до емпатії — або, за словами Бразерс, «емоційної комунікації», — відомо не тільки з анекдотів. Про це свідчать результати експериментів. Під час одного з них, наприклад, макак-резусів навчили лякатися певного звуку: коли він лунав, мавп били струмом. Потім вони навчились уникати електричного розряду, натискаючи на важіль щоразу, коли чули звук. Згодом пари мавп розсадили по різних клітках — вони могли спілкуватися тільки за допомогою кабельного телебачення, що дозволяло їм бачити зображення морди іншої мавпи. Коли перша мавпа чула моторошний звук (а друга не чула нічого), у неї на морді з'являвся вираз жаху. Друга мавпа, спостерігаючи переляк першої, тиснула на важіль, який відвертав удар струмом, а це явний вияв емпатії, можливо, навіть альтруїзму.

Отримавши підтвердження того, що нелюдиноподібні примати дійсно зчитують емоції своїх родичів, вчені продовжили дослідження і вживили в головний мозок мавп тонкі довгі електроди, які вели запис активності окремого нейрона. За допомогою електродів, під'єднаних до нейронів у зоровій зоні кори головного мозку і в мигдалеподібному

тілі, вчені з'ясували, що, коли одна мавпа бачила морду іншої, нейрони спочатку передавали інформацію до зорової зони, а потім до мигдалеподібного тіла. Це стандартний шлях передачі інформації, що провокує емоційне збудження. Проте найцікавішим відкриттям стало те, що в зоровій зоні виявили нейрони, які, схоже, активувались лише у відповідь на специфічні вирази морди або жести мавпи (загрозливо відкритий рот, страхітлива гримаса або покірне припадання до землі). Ці нейрони відрізняються від інших, наявних у тій же зоні, які допомагають розпізнавати знайомі обличчя. А це означає, що головний мозок від самого початку формувався так, щоб забезпечити відповідні реакції на вияви специфічних емоцій. Іншими словами, можна стверджувати, що емпатія — це біологічна даність.

На думку Бразерс, іще одним підтвердженням ключової ролі системи зв'язків між мигдалеподібним тілом і корою головного мозку в зчитуванні емоцій та виробленні певної реакції на них є дослідження, в якому мавпам, що живуть в природних умовах, перерізували нервові зв'язки, що передають сигнали від мигдалеподібного тіла до кори головного мозку і назад. Коли їх знову випустили у зграю, ці мавпи, як раніше, були здатні впоратися зі звичайними завданнями: добувати для себе їжу і лазити по деревах. Однак вони більше не могли емоційно реагувати на своїх родичів. Навіть якщо якась мавпа наближалася до них із дружніми намірами, вони тікали і врешті почали жити на самоті, уникаючи контактів з іншими членами зграї.

Як вважає Бразерс, у тих зонах кори головного мозку, де зосереджені нейрони, чутливі до специфічних емоцій, розташовані також і нейрони, котрі мають потужні зв'язки з мигдалеподібним тілом. Розпізнавання емоцій вимагає участі системи нервових зв'язків між мигдалеподібним тілом і корою головного мозку, адже вона відіграє головну роль у формуванні відповідних реакцій. «Цілком очевидно є важливість такої системи з точки зору виживання [нелюдиноподібних приматів], — зауважує Бразерс. — Сприйняття наближення іншої особини має викликати особливий тип фізіологічної реакції, котра дуже швидко пристосовується до певного наміру — вкусити, спокійно зайнятися доглядом за собою чи спаруватися».

Роберт Левінсон, психолог Каліфорнійського університету в Берклі, виявив аналогічну фізіологічну основу емпатії в людей. Він вивчав

подружні пари, котрі намагалися зрозуміти, що відчуває їхній партнер під час гарячої суперечки. Левінсон використав дуже простий метод: подружжя знімали на відеоплівку і вимірювали їхні фізіологічні показники в той час, коли вони обговорювали деякі болючі питання, що стосувались їхнього подружнього життя, — як виховувати дітей, сімейні витрати тощо. Потім кожен окремо переглядав відеозапис і послідовно описував свої почуття. Після закінчення відеозапис показували вдруге, і кожен намагався зчитати почуття партнера.

Максимальна точність емпатії виявлялась у тих чоловіків і дружин, чия власна фізіологічна реакція відповідала реакції партнера, за яким вони спостерігали. Це означає, що, коли в партнера спостерігалось підвищене потовиділення, з ними відбувалося те саме. Коли в партнера знижувалась частота серцевих скорочень, їхній серцевий ритм також сповільнювався. Якщо коротко, їхній організм почав послідовно імітувати майже непомітні фізичні реакції тих, за ким вони спостерігали. Якщо ж під час другого перегляду відео у людини просто повторювалися власні моделі фізіологічної реакції на ситуацію, вона мала слабе уявлення про те, що відчував її партнер. Емпатія виникала тільки тоді, коли їхні організми синхронізувалися.

Це свідчить про те, що, коли емоційний мозок вимагає від організму сильної реакції — скажімо, палкого гніву, — емпатія майже (або зовсім) зникає. Емпатія вимагає достатнього спокою й уважності, щоб наш емоційний мозок міг сприйняти та ідентифікувати ледь уловимі сигнали почуттів, котрі надходять від інших людей.

Емпатія й етика: джерело альтруїзму

«Ніколи не питай, по кому подзвін; він і по тобі». Ця фраза — одна з найзнаменитіших у всій англійській літературі. Ці рядки Джона Донна є напрочуд актуальними, якщо говорити про сполучну ланку між емпатією і турботою — страждання іншої людини, яке стає твоїм власним. Переживати щось разом із людиною означає виявляти турботу. Протилежністю до емпатії є антипатія. Емпатичне налаштування постійно присутнє в наших моральних оцінках, адже моральні дилеми вимагають потенційних жертв: збрехати, щоб

уберегти почуття друга, чи ні? Дотриматись обіцянки відвідати хворого товариша чи піти на обід, куди вас запросили в останню хвилину? За яких обставин слід клінічно підтримувати системи життєзабезпечення людини, яка без цього померла б?

Ці моральні питання сформулював дослідник емпатії Мартін Гоффман, котрий стверджує, що коріння моральної поведінки слід шукати саме в емпатії. Лише вміння поставити себе на місце потенційних жертв — скажімо, стражденної людини, яка опинилася в небезпеці чи живе у злиднях, — і таким чином розділити їхнє горе спонукає людей допомогти. У таких ситуаціях виявляється безпосередній зв'язок між емпатією й альтруїзмом. Проте, за словами Гоффмана, та сама здатність до емпатичної емоційної реакції — уміння поставити себе на місце іншої людини — змушує людей дотримуватися певних моральних принципів.

Гоффман вважає, що розвиток емпатії відбувається природним шляхом починаючи з дитинства. Як ми вже знаємо, однорічна дитина відчуває занепокоєння, побачивши, що біля неї впав і заплакав інший малюк. Її зв'язок із ним настільки сильний, що дитина одразу ж кладе великий палець до рота і ховає голову на колінах у матері, реагуючи так, ніби забилась сама. Діти, старші за один рік, уже краще усвідомлюють, що вони окремі від інших людей, і намагаються активніше втішити малюка, котрий плаче поруч — наприклад, запропонувати йому свого іграшкового ведмедика. Уже у віці двох років діти починають розуміти, що почуття іншої людини відрізняються від їхніх власних, тому вони стають чутливішими до знаків, що допомагають розтлумачити справжні почуття інших. У цей період діти можуть досягнути, скажімо, що в іншій дитини є почуття гідності, і найкращий спосіб допомогти їй упоратися зі сльозами — не звертати на неї зайвої уваги.

У пізньому дитинстві емпатія досягає найвищого рівня: діти усвідомлюють, що страждання існує і за межами конкретної ситуації. Вони також розуміють, що чийсь життєві обставини чи суспільне становище можуть бути джерелом хронічної депресії. У цьому віці вони здатні співчувати становищу цілої групи людей, наприклад бідним, пригнобленим чи знедоленим. Не виключено, що в підлітковому віці таке розуміння підкріпить їхні моральні переконання

і в них виникне прагнення виправити ситуацію з повсюдними нещастями і несправедливістю.

Емпатія лежить в основі багатьох аспектів моральних суджень і вчинків. Прикладом може стати «емпатичний гнів», який Джон Стюарт Мілль описує як «природне почуття відплати [...] породжене інтелектом і співчуттям стосовно [...] тих образ, які ранять нас тим, що завдають болю іншим». Мілль називає його також «захисником справедливості». Іншим прикладом того, що емпатія спонукає до моральних учинків, є ситуація, коли в стороннього спостерігача виникає бажання втрутитись у конфлікт і допомогти жертві. Як показують дослідження, чим більшу емпатію випадковий свідок відчуває до жертви, тим більша ймовірність його втручання. Однак існують деякі свідчення того, що інтенсивність, із якою людина відчуває емпатію, може витіснити моральні судження на задній план. Для прикладу, проведені в Німеччині та США дослідження встановили: чим сильніше в людей розвинена емпатія, тим більше вони керуються моральним принципом, який говорить, що матеріальні ресурси мають розподілятися залежно від потреб людей.

Життя без емпатії: мислення розбещувача, моральні якості соціопата

Ерік Екардт, тілоохоронець фігуристки Тоні Гардінг, став співучасником ганебного злочину: Екардт підстроїв напад бандитів на Ненсі Керріган, головну суперницю Гардінг у боротьбі за золоту медаль у жіночому фігурному катанні на Олімпійських іграх 1994 року. Під час нападу Керріган розбили коліно, позбавивши можливості тренуватися протягом кількох вирішальних місяців перед змаганнями. Проте коли Екардт побачив по телевізору засмучену Керріган, його одразу ж охопило каяття. Він у всьому зізнався своєму приятелю, що поклато початок цілому ряду подій, які призвели до арешту нападників. Ось такою є сила емпатії.

Однак її, як правило, катастрофічно бракує тим, хто здійснює найогидніші злочини. У гвалтівників, розбещувачів малолітніх та

багатьох інших людей, що вдаються до насильства в сім'ї, є загальний психологічний дефект: вони не знають, що таке емпатія. Нездатність відчувати біль і страждання своїх жертв дозволяє їм вигадувати побрехеньки, котрі надихають їх на злочини. Гвалтівники переконують себе: «Насправді жінки хочуть бути зґвалтованими» або «Якщо вона і чинить опір, то тільки тому, що прикидається скромницею». Розбещувачі брешуть собі так: «Я не завдаю ніякої шкоди дитині, а просто виявляю любов» або «Це ж просто ще один різновид любові». Батьки, які б'ють своїх дітей, знаходять таке пояснення: «Це їх добре дисциплінує». Усі ці варіанти самовиправдань записані зі слів людей, які проходили лікування у зв'язку з подібними проблемами. Повторюючи про себе ці слова, вони по-звірячому розправлялись зі своїми жертвами чи готувались до злочину.

Повна відсутність емпатії у людини в той час, коли вона завдає жертві шкоди, майже завжди є частиною емоційного циклу, який стимулює жорстокість. Для прикладу, простежмо послідовність емоційних процесів, яка зазвичай призводить до статевого злочину — розбещення дітей. Цикл починається з того, що розбещувач почувається засмученим, роздратованим, пригніченим чи самотнім. Такі почуття можуть виникати внаслідок того, що він, скажімо, побачив по телевізору щасливі пари, а потім відчув пригнічення від власної самотності. Далі розбещувач шукає розради у своїй улюбленій фантазії, що, як правило, зосереджується на ніжній дружбі з дитиною. Ця фантазія набуває сексуального забарвлення і закінчується мастурбацією. Потім розбещувач відчуває тимчасове полегшення, але воно триває недовго. Депресія і самотність повертаються знов і охоплюють його з іще більшою силою. Розбещувач починає замислюватися над утіленням своєї фантазії в життя, шукаючи виправдань на кшталт «Я не завдам дитині ніякої шкоди, якщо вона не отримає фізичних травм» або «Якщо дитина не схоче займатися зі мною сексом, вона зможе це припинити».

У цей момент розбещувач дивиться на дитину крізь призму викривленої фантазії, зовсім не поділяючи справжніх почуттів дитині в подібній ситуації. Усе, що відбувається далі: визрівання плану, як застати дитину в безлюдному місці, обережна репетиція того, що станеться, а потім утілення плану в життя — характеризується

емоційною відчуженістю. Усе робиться так, немов у дитини немає власних почуттів — розбещувач проектує свою фантазію на жертву, приписуючи їй готовність до взаємодії. Почуття дитини — різка зміна настрою, страх, відраза — просто не беруться до уваги. Якби розбещувач це зробив, «усе було б зіпсовано».

Повна відсутність співчуття до жертви у розбещувачів малолітніх дітей та подібних злочинців — це основна проблема, яку намагаються розв'язати за допомогою нових методів лікування. В одній з найперспективніших терапевтичних програм злочинцям дають читати жахливі повідомлення про подібні до їхніх власних злочини, записані зі слів жертв. Також їм показують відеозаписи жертв, які зі сльозами розповідають, що означає зазнавати сексуального насильства. Потім злочинці описують скоєний ними злочин з позиції жертви, уявляючи, що та відчувала. Далі вони повинні прочитати свої записи перед групою лікарів і відповісти на запитання про зґвалтування з точки зору жертви. Насамкінець злочинця поміщають у ситуацію, яка імітує реальний злочин, але тепер він виступає в ролі жертви.

Вільям Пітерс, психолог в'язниці штату Вермонт, розробник методу терапії, який вчить ставити себе на місце іншого, сказав мені: «Переживання почуттів жертви як власних змінює сприйняття так, що стає важко заперечувати страждання навіть у власних фантазіях». Відповідно, посилюється мотивація боротися з власними збоченими сексуальними мотивами. Після звільнення тільки половина осіб, які пройшли у в'язниці лікування за цією програмою, повторно здійснювали подібні статеві злочини порівняно з тими, хто не пройшов такого лікування. Можна зробити висновок, що ніяке лікування не дасть позитивного результату без вироблення початкової емпатичної мотивації боротися з фантазією.

І якщо все-таки існує невелика надія прищепити почуття емпатії правопорушникам на кшталт тих, які розбещують малолітніх, то це практично неможливо зробити у випадку з іншими злочинцями — психопатами (зараз їх частіше називають соціопатами, відповідно до психіатричного діагнозу). Психопати відрізняються своїм умінням зачаровувати людей, і в них повністю відсутнє каяття, навіть з приводу особливо жорстоких і безсердечних злочинів. Психопатія — нездатність виявляти співчуття, відчувати емпатію або хоча б

найменші докори сумління, — є одним з найзагадковіших емоційних розладів. Причина безсердечності психопатів, здається, криється в тому, що вони здатні будувати лише вкрай поверхові емоційні зв'язки. Найжорстокіші злочинці, наприклад серійні вбивці-садисти, які отримують задоволення від передсмертних мук своїх жертв, є уособленням психопатії.

Крім того, психопати — красномовні брехуни, готові сказати будь-що, аби отримати те, чого хочуть. Так само цинічно вони маніпулюють емоціями своїх жертв. Візьмімо для прикладу поведінку Фаро, сімнадцятилітнього члена лос-анджелеської банди, який скалічив матір з дитиною, вистріливши в них з автомобіля. Свій учинок він описував скоріше з гордістю, ніж із каяттям. Коли Фаро роз'їжджав на автомобілі з Леоном Бінгом, який писав книжку про лос-анджелеські банди «Crips» («Потвори») і «Bloods» («Криваві»), йому захотілося покрасуватись, і він сказав Бінгу, що збирається «спопелити поглядом отих двох типів» у найближчій машині. Ось як Бінг розповідав про той обмін поглядами:

Водій, відчувши, що хтось дивиться на нього, обернувся і глянув на нашу машину. Він зустрівся поглядом з Фаро, і на мить його очі розширилися. Потім він різко опустив погляд, втупившись кудись убік. Я більш ніж упевнений: в його очах я побачив страх.

Фаро продемонстрував Бінгові погляд, який він метнув на сусідню машину:

Він утупився прямо в мене, і на його обличчі все почало рухатись і змінюватись, ніби хтось увімкнув режим уповільненої зйомки. Воно перетворилося на обличчя з нічного жахиття. Моторошне видовище! Ви одразу розумієте: щоб відповісти на його погляд, кинути йому виклик, треба запастися твердим наміром не відступати до самого кінця. У його очах читалося, що йому плювати на все — і на ваше життя, і на власне.

Зрозуміло, що для такої складної злочинної поведінки можна знайти безліч правдоподібних пояснень, не пов'язаних із біологією. До злочину може призвести збочений різновид емоційної навички (наприклад, залякування інших людей), якщо вона є цінною для виживання в місцях, де панує насильство. У подібних випадках занадто велика емпатія може тільки погіршити справу. Справді, відсутність здатності до співпереживання стає «чеснотою»,

необхідною для багатьох ролей у житті — починаючи від «поганого копа», котрий проводить допит, до людини, яка здійснює рейдерські захоплення. Для прикладу, чоловіки, які виконували роль катів у терористичних державах, розповідають, що вони навмисне вчилися відмежовуватися від почуттів жертви, щоб добре виконувати свою «роботу». Існує безліч інших шляхів маніпулювати обставинами.

Така відсутність емпатії може виявлятися й іншими, зловіснішими способами. Один із них вдалося випадково відкрити в процесі дослідження чоловіків, які безжально били своїх дружин або погрожували їм ножами чи пістолетами. У багатьох найжорстокіших чоловіків вчені виявили фізіологічну аномалію: вони завдають побоїв у стані холодного розрахунку, а не в нападі люті. У міру того як наростає їхній гнів, виявляється аномалія: частота серцевих скорочень замість того, щоб збільшуватися, знижується, що не характерне для моментів, коли людина лютує. Це означає, що з фізіологічної точки зору вони стають спокійнішими, навіть коли їхня агресія і жорстокість зростають. Така поведінка створює враження точно спланованого терористичного акту — для них це спосіб контролювати своїх дружин, вселяти в них страх.

Холоднокровні та жорстокі чоловіки — це особлива категорія людей. Вони відрізняються від більшості інших чоловіків, котрі б'ють своїх дружин. Для прикладу, вони набагато частіше застосовують насильство поза домом — встряють у бійки в барах чи міряються силами зі співробітниками та членами родини. І тоді, як майже всі чоловіки, котрі виявляють насильство до своїх дружин, діють імпульсивно, в нападі люті або під дією ревнощів чи страху бути покинутими — холоднокровні та розважливі «королі побоїв» накидаються на своїх дружин майже без будь-якої на те причини. Як тільки вони починають працювати кулаками, ніщо, навіть спроби вивратися з дому, не може вгамувати їхню жорстокість.

Деякі дослідники, які займалися вивченням поведінки злочинців-психопатів, вважають, що причиною таких холоднокровних дій та повної відсутності емпатії або чуйності часто є дефект нервової системи⁷. Для виявлення можливої фізіологічної основи жорстокості у психопатів використовували два методи, проте в обох випадках увагу

звертали на провідні нервові зв'язки, що йдуть до лімбічної системи. У ході одного дослідження вчені вимірювали хвилі головного мозку людей у моменти, коли вони намагалися розшифрувати слова, літери в яких були перемішані. Слова дуже швидко миготіли перед очима, не затримуючись більше ніж на десяту частку секунди. У більшості людей емоційно забарвлені слова, такі як убивство, викликають інакшу реакцію, ніж нейтральні слова, такі як, наприклад, стілець. Вони здатні швидше зрозуміти, яке слово промайнуло перед ними в цей момент — емоційне чи ні. Їхня електроенцефалограма, знята у відповідь на емоційні слова, значно відрізняється від тієї, яка показує мозкові хвилі, що виникають у відповідь на нейтральні слова. Однак у психопатів не спостерігалось жодної з цих реакцій. На їхніх електроенцефалограмах не виявили характерних ознак реакції на емоційно забарвлені слова, та й швидкість реакції на ці слова була такою ж, як і на нейтральні, — це свідчить про розрив у системі нервових зв'язків між мовною зоною кори головного мозку, яка розпізнає слова, і лімбічною системою, котра прив'язує до них почуття.

Роберт Хеар, психолог Університету Британської Колумбії, котрий провів це дослідження, дійшов висновку, що психопати майже не мають уявлення про емоційно забарвлені слова, а це, у свою чергу, відображує їхню загальну обмеженість у сфері емоційних реакцій. На думку Хеара, безсердечність психопатів частково ґрунтується на інакшій фізіологічній моделі, яку він відкрив під час іншого дослідження. Ця модель також передбачає відхилення від норми в роботі мигдалеподібного тіла і пов'язаної з ним системи нервових зв'язків. Під час дослідження психопати, котрих готували до лікування електрошоком, не виявляли жодних ознак страху — реакції, притаманної людям, які знають, що переживатимуть біль. Виходячи з того, що очікування болю не викликало хвилю тривоги, Хеар зробив висновок, що психопатів абсолютно не бентежить майбутнє покарання за те, що вони роблять. А оскільки в них не виникає страху, вони не здатні відчувати ані емпатії, ані співчуття до страху та болю своїх жертв.

7 Важливе зауваження: навіть якщо певні біологічні особливості (наприклад, дефект нервової системи, що виражається у відсутності емпатії) і відіграють роль у скоєнні деяких видів злочинів, це аж ніяк не доводить, що всі злочинці мають біологічні вади або існує якийсь біологічний маркер схильності до злочину. Це питання вже давно стало предметом гарячої

дискусії — більшість її учасників схиляється до думки, що не існує ніякого особливого біологічного маркера і, звичайно, ніякого «кримінального гена». І навіть якщо в деяких випадках відсутність емпатії пояснюється біологічними причинами, це зовсім не означає, що всі, хто має ці біологічні особливості, будуть схильні до злочинної поведінки — навпаки, більшості людей це не загрожує. Відсутність емпатії слід враховувати як один із факторів, що пов'язаний з іншими психологічними, економічними й соціальними чинниками, які формують схильність до злочинів. (Прим. авт.)

8. МИСТЕЦТВО СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Як це часто трапляється у п'ятирічних дітей, Лену увірвався терпець: він більше не міг спокійно дивитися, як Джей, його брат, котрому виповнилося два з половиною роки, розкидає деталі «Lego», з якими вони бавились. Оскаженівши від злості, Лен укусив Джея, який почав голосно плакати. Почувши вереск, їхня мати прибігла в кімнату, вилаяла Лена й наказала йому прибрати деталі, що стали причиною сварки. Почувши наказ матері — який, мабуть, здався Лену найбільшою у світі несправедливістю, — він залився сльозами. Мати, яка все ще сердилась, не схотіла його втішати.

Однак на допомогу Лену неочікувано прийшов Джей, який спочатку опинився в ролі потерпілого. Тепер, побачивши сльози старшого брата, він так засмутився, що вирішив будь-що його заспокоїти. Далі все відбувалося приблизно так.

«Лене, не треба, — благальним голосом почав Джей. — Ну досить, перестань плакати, Лене».

Проте Лен не переставав. Коли його благання не принесло жодного результату, Джей став просити матір від імені Лена: «Лен же плаче, мамусю! Лен плаче. Ну подивися. Бачиш? Плаче».

Потім, повернувшись до Лена, Джей скопіював материнську манеру заспокоювати — погладив брата по плечу і почав ласкаво вмовляти його: «Ну-ну, Лене, не треба, не плач».

Незважаючи на вмовляння, Лен продовжував ридати. Тоді Джей вдався до іншої тактики, по-дружньому запропонувавши допомогти прибрати деталі в мішечок: «Ох, Лене. Я покладу їх на місце замість Ленні, добре?»

Але й це не допомогло: сльози лилися рікою. Однак винахідливий Джей не здавався: він вирішив випробувати ще один прийом — відволікти Лена. Показуючи братові іграшковий автомобіль, Джей намагався відвернути його увагу від маленької трагедії, яка тільки-но

його спіткала. «Дивись, тут якийсь чоловік сидить. Хто це, Лене? Як думаєш, хто?»

Лен не виявив жодного інтересу. Він був невтішний, сльози не припинялись. Мати, у якої увірвався терпець, пустила в хід класичну погрозу, яку використовують усі батьки: «Хочеш, щоб я тебе відлупцювала?» На це питання Лен відповів непевним «ні».

«Тоді, будь ласкавий, припини — зараз же», — рішуче і навіть трішки роздратовано заявила мати.

Крізь сльози Лен ледве зумів вичавити з себе жалібне: «Я намагаюся...»

І це підказало Джею останню хитрість: наслідуючи рішучий і безапеляційний тон матері, він пригрозив: «Припини ревіти, Лене, а то відлупцюю».

Ця мікродрама виявляє дивовижну емоційну мудрість дворічного малюка, який намагається впоратися з емоціями іншої людини. Під час своїх наполегливих спроб заспокоїти брата Джей зумів використати величезний спектр тактичних прийомів: від простого прохання і спроби знайти союзника в особі матері (утім, спроба виявилась марною) до фізичної розради (він гладив брата по плечу), пропозиції допомоги, відволікання, погроз і прямих наказів. Джей, безсумнівно, спирався на арсенал прийомів, які застосовували інші, щоб утішити його, коли він сам був сильно засмучений. Та це не важливо. Має значення тільки одне: навіть у такому юному віці він умів у разі потреби скористатися цими прийомами.

Як відомо всім батькам маленьких дітей, вияви емпатії та вміння втішати аж ніяк не можна вважати універсальними. Існує не менша ймовірність того, що дитина віку Джея побачить у риданнях рідного брата чи сестри шанс помститись і тому зробить усе можливе, щоб іще більше посилити страждання того, хто її образив. Ті самі навички можна використовувати для того, щоб дражнити або мучити брата чи сестру. Але навіть ця закономірність свідчить про появу ключової емоційної здатності — розуміти почуття іншої людини і своїми діями впливати на них. Уміння керувати емоціями іншої людини є головним у мистецтві стосунків.

Щоб виявляти здатність так добре будувати міжособистісні стосунки, малюки повинні спочатку освоїти ази самоконтролю, а саме здатність

зменшувати власний гнів і страждання, свої пориви та збудження — навіть якщо це дається нелегко. Налаштованість на інших вимагає внутрішнього спокою. Приблизно в той самий період виявляються певні ознаки здатності керувати власними емоціями: діти можуть почекаати на щось і при цьому не плакати; щоб домогтися свого, вони починають сперечатись або просити, замість того щоб застосовувати грубу силу. Проте діти не завжди вважають за краще користуватися цими здібностями. Терпіння з'являється, принаймні іноді, як альтернатива до спалахів роздратування. Ознаки емпатії проявляються приблизно у віці двох років. Саме емпатія, що є джерелом співчуття, спонукала Джея щосили намагатися втішити свого брата Лена. Таким чином, маніпуляція емоціями іншої людини — тонке мистецтво збереження стосунків — вимагає зрілості двох інших емоційних навичок: вміння володіти собою та емпатії.

Це є фундаментом для інших навичок роботи з людьми, до яких належать соціальні компетенції, котрі є запорукою ефективного спілкування. Без цих навичок людина буде неспроможною жити в суспільстві та постійно страждатиме від міжособистісних непорозумінь. Саме відсутність цих навичок стає причиною того, що навіть високоінтелектуальні люди не здатні налагодити взаємини з іншими, виявляючи себе зарозумілими, нестерпними або бездушними. Володіючи соціальними навичками, людина зможе надати потрібного характеру випадковій зустрічі, зуміє мобілізувати й надихнути інших, досягти успіху в інтимних стосунках, знатиме, як заспокоїти й підбадьорити, переконати чи вплинути.

Покажи емоцію

Одна з головних соціальних компетенцій визначається тим, наскільки добре чи погано людина вміє висловити свої почуття. Пол Екман використовує термін правила виявлення на позначення загальноприйнятої думки з приводу того, які почуття доречно виявляти в певний момент. У цьому різні культури кардинально відрізняються. Так, наприклад, у Японії Екман і його колеги спостерігали за зміною виразів обличч студентів під час перегляду шокового фільму про

ритуальне обрізання хлопчиків — австралійських аборигенів, які досягли підліткового віку. Коли японські студенти дивилися фільм у присутності авторитетного фахівця, на їхніх обличчях можна було вловити лише найменші ознаки реакцій. Але як тільки вони залишалися на самоті (їх знімали прихованою камерою), їхні обличчя спотворював вираз болісного страждання, змішаний із жахом і відразою.

Існує кілька основних правил виявлення. Перше з них полягає в мінімізації виявлення емоцій, що для японців є нормою вираження занепокоєння в присутності кого-небудь із начальства. Цього правила студенти й дотримувалися, коли намагались приховати свої почуття і сиділи з незворушними обличчями. Друге правило передбачає перебільшене вираження емоцій, тобто підсилення того, що в цей момент відчуває людина. До таких хитрощів зазвичай вдаються дівчатка років шести: трагічно скрививши лице, з жалісно насупленими бровами і тремтячими губами вони біжать до матері покаржитися, що старший брат їх дразнить. Третє правило, що полягає в заміні одного почуття іншим, широко використовується в деяких азійських культурах. Там вважається нечемним сказати «ні», тому замість відмовитись люди відповідають ствердно (хоча це й схоже на лицемірство). Наскільки добре людина оперує цими стратегіями і знає, коли їх застосувати, є одним із показників її емоційного інтелекту.

Ми дуже рано засвоюємо правила виявлення емоцій, частково завдяки інструктажу з боку батьків. Правила виявлення прищеплюються дитині, коли ми пояснюємо їй, що не можна мати розчарований вигляд, а, навпаки, потрібно усміхатись і дякувати, коли дідусь на день народження дарує нікудишній, зате обраний з найкращих міркувань подарунок. Та найчастіше таке навчання відбувається шляхом моделювання: діти вчать робити те, що бачать на прикладі поведінки дорослих. Навчаючись показувати своє ставлення, вони використовують емоції і як засіб передачі інформації, і як саму інформацію. Якщо батько каже дитині усміхнутись і сказати «Дякую», а сам у цей момент є суворим, вимогливим і холодним (шипить, замість того щоб із теплотою в голосі прошепотіти слова малечі на вухо), дитина, найімовірніше, засвоїть зовсім інший урок:

вона, спохмурнівши, кине дідусеві в лице різке: «Дякую». У першому випадку дідусь буде щасливий (хоча і завдяки обману), у другому — ображений.

Прямим наслідком емоційних виявів є вплив, який вони мають на людину, що їх сприймає.

Правило, яке засвоює дитина, звучить приблизно так: «Приховуй свої справжні почуття, якщо вони можуть боляче вразити того, кого ти любиш, — підмінняй їх нещирими, але менш образливими почуттями». Подібні правила вираження емоцій — це щось більше, ніж частина набору правил поведінки в суспільстві. Вони показують, як саме наші почуття повинні впливати на інших. Розумне дотримання цих правил забезпечить оптимальний вплив, а недотримання спровокує емоційну паніку.

Актори, ясна річ, є справжніми майстрами в демонстрації емоцій. Саме їхня експресивність і викликає відгук у публіки. Деякі з нас мають вроджені акторські здібності. Але почасти через те, що засвоєння правил виявлення відрізняється залежно від того, які зразки для наслідування в нас були, акторська майстерність людей дуже сильно різниться.

Експресивність і «зараження емоціями»

Це сталося на самому початку війни у В'єтнамі. Загону американських солдатів довелося засісти в якомусь рисовому полі в самий розпал перестрілки з бійцями В'єтконгу. Раптом на високому насипі, що розділяв поля, з'явилися шість монахів. Вишикувавшись у ряд, вони абсолютно спокійно і впевнено пішли прямо до лінії вогню.

«Вони не дивилися ані праворуч, ані ліворуч. Вони просто йшли прямо, — згадує Девід Буш, один з американських солдатів. — Це було дійсно дивно. Ніхто в них не стріляв. А після того, як вони пройшли по насипу, у мене пропав увесь бойовий запал. Я більше не хотів займатися цією справою, принаймні точно не в той день. Напевно, решта солдатів відчували те саме. Усі перестали стріляти. Ми просто припинили бій».

Той факт, що відважна незворушність монахів змогла умиротворити солдатів у розпалі бою, ілюструє основний принцип життя в суспільстві: емоціями можна заразитись. Звичайно, історія, котру розповів солдат, із розряду екстремальних. У більшості випадків «емоційне зараження» не таке помітне — воно є частиною безмовного спілкування, що відбувається під час будь-якої зустрічі. Ми передаємо і вловлюємо настрої один одного за допомогою таємничої функції психіки, яка робить деякі зустрічі «отруйними», а інші — «живильними». Зазвичай емоційний обмін відбувається на тонкому, майже непомітному рівні. Те, як продавець каже «дякую», викликає в нас почуття, що нас ображають чи ігнорують або нам щиро раді й нас цінують. Ми підхоплюємо почуття один одного так, ніби вони є якимось різновидом соціального вірусу.

Під час кожної зустрічі ми посилаємо емоційні сигнали, що впливають на тих, із ким ми спілкуємося. Чим майстерніші ми з соціальної точки зору, тим краще контролюємо сигнали, які посилаємо. Стриманість і вихованість у суспільстві — перш за все це простий спосіб забезпечити відсутність емоційних сплесків, які викликають занепокоєння і можуть зіпсувати спілкування (правило, яке у сфері інтимних стосунків тільки заважає). Емоційний інтелект передбачає вміння управляти таким обміном сигналів. «Товариський» і «чарівний» — так ми називаємо людей, з якими приємно спілкуватися, тому що їхнє вміння керувати емоціями створює в нас гарний настрій. Люди, котрі здатні заспокоїти пристрасті інших, володіють особливо цінною в соціальному плані якістю: до них звертаються у хвилини найбільших емоційних переживань. Частково всі ми один для одного є свого роду набором інструментів для зміни настрою — в кращий чи в гірший бік.

Розгляньмо досить показовий приклад того, як непомітно емоції передаються від однієї людини до іншої. У простому експерименті два добровольці заповнили анкету, повідомляючи про свої настрої в даний момент, а потім просто сиділи обличчям один до одного, спокійно чекаючи, коли повернеться куратор експерименту. Через дві хвилини в кімнату увійшла куратор і попросила їх ще раз заповнити анкету. Пари добровольців були навмисно сформовані так, щоб один був надзвичайно експресивним та емоційним, а другий — непроникним.

Кожного разу настрій емоційного учасника експерименту незмінно передавався його пасивнішому партнерові.

Яким же чином відбувається ця дивовижна передача почуттів? Імовірно, спостерігаючи за виявом емоцій у інших, ми мимоволі копіюємо вирази облич, жести, тон голосу та інші невербальні емоційні маркери. Шляхом такої імітації нам вдається відтворити настрій іншої людини — це щось на кшталт методу Станіславського, коли актори відтворюють жести, рухи та інші вияви емоцій, пережитих ними в минулому, щоб викликати в собі ці почуття під час гри.

Щоденна імітація будь-якого почуття або переживання майже непомітна. Ульф Дімберг, шведський дослідник з Уппсальського університету, виявив: коли люди бачать усміхнене або розгніване обличчя, їхні мімічні м'язи злегка рухаються і в них на обличчях з'являється вираз, що відповідає тому ж настрою. Ці зміни можна зафіксувати лише за допомогою електронних датчиків, неозброєним оком їх не видно.

Під час взаємодії двох людей настрій передається від людини, яка активно виявляє свої емоції, до того, хто є пасивнішим. Відомо, що деякі люди особливо чутливі до «емоційного зараження» — якщо людина від природи наділена чутливістю, її автономна нервова система (що є індикатором емоційної активності) легко збуджується. Подібна нестійкість, схоже, робить їх більш вразливими. Так, сентиментальні рекламні ролики здатні до сліз їх зворушити, а невимушена розмова з життєрадісним співрозмовником — розвеселити й підбадьорити (це навіть може зробити їх більш емпатичними, адже вони легко відгукуються на почуття інших).

Джон Качоппо, фахівець із соціальної психофізіології Університету штату Огайо, який вивчав питання обміну емоціями, зауважив: «Просте спостереження за тим, як хтось виявляє яку-небудь емоцію, може викликати у вас відповідний настрій незалежно від того, усвідомлюєте ви, що наслідуете чужий вираз обличчя, чи ні. Таке відбувається з нами увесь час — це танець, синхронія, передача емоцій. Синхронізація настроїв визначає, чи взаємодія з іншою людиною виявилася вдалою, чи ні».

Ступінь емоційного взаєморозуміння, яке відчують люди при зустрічі, відображується в тому, наскільки злагоджені їхні рухи під час

розмови, — це показник близькості, якого ми зазвичай не усвідомлюємо. Одна людина киває, коли інша говорить про щось важливе, або обоє співрозмовників одночасно міняють позу, сидючи на своїх стільцях, або один подається вперед, тоді як інший відсувається назад. Гармонія може бути настільки тонкою, що двоє людей розгойдуються на обертових стільцях в однаковому ритмі. Та сама взаємодія, яку виявив Деніел Стерн, спостерігаючи за синхронією та налаштуванням матерів на своїх немовлят, пов'язує рухи людей, які відчують емоційну гармонію.

Така синхронія посилює прийом та передачу настрою, навіть якщо цей настрій негативний. Для прикладу, в ході одного дослідження фізичної синхронії пригнічені жінки прийшли в лабораторію зі своїми коханими, щоб обговорити з ними проблеми в їхніх взаєминах. Чим більша синхронія існувала між партнерами на невербальному рівні, тим гірше чоловіки почувалися після розмови — вони підхоплювали кепський настрій своїх подруг. Якщо коротко, то не має значення, відчуваєте ви себе жваво чи перебуваєте в поганому гуморі. Чим краще ви налаштуєтесь на свого партнера на фізичному рівні, тим подібнішими стануть ваші настрої.

Синхронія між викладачами і студентами показує, наскільки вони один одного розуміють. Дослідження, що проводили під час занять, показало: чим точніша координація між рухами викладача і студента, тим краще вони один до одного ставляться, тим вони щасливіші, тим більше захоплення, зацікавленості та невимушеності вони відчують у процесі взаємодії. Загалом, високий рівень синхронії означає, що люди, котрі беруть участь у взаємодії, подобаються одне одному. Френк Берньєрі, психолог Орегонського університету, який проводив це дослідження, розповів мені: «Оцінка того, наскільки ніяково або комфортно ви відчуваєтесь у чийсь компанії, відбувається також і на фізичному рівні. Щоб відчути себе затишно, вам потрібно вловити певний ритм, що допоможе вам скоординувати ваші рухи з рухами партнера. Синхронія відображує всю глибину контакту між двома людьми. Якщо ви дієте злагоджено, то ваші настрої, позитивні чи негативні, починають збігатися».

Іншими словами, узгодженість настроїв є основою порозуміння, тобто дорослою версією налаштованості, що виникає між матір'ю і

немовлям. На думку Качоппо, одним із вирішальних чинників побудови плідних міжособистісних стосунків є те, наскільки вміло люди підтримують емоційну синхронію. Якщо вони оволоділи мистецтвом пристосовуватися до настрою інших або вміють легко передавати людям свій настрій, то на емоційному рівні їхня взаємодія з оточуючими завжди буде відбуватися спокійно й рівно. Прикметною рисою сильного лідера чи актора є вміння таким способом достукатися до сердець тисяч людей. Качоппо також зазначив, що у людей, котрі погано зчитують і передають емоції, зазвичай виникають проблеми в стосунках: спілкуючись із ними, інші часто почуваються некомфортно, хоча й не завжди можуть пояснити, чому так відбувається.

У певному розумінні встановлення емоційного тону взаємодії є ознакою впливу на глибинному, інтимному рівні. Управління емоційним станом іншої людини, здатність «задавати» емоцію схоже на те, що в біології називають цайтгебер (дослівно «той, хто дає час»), або синхронізатор — процес (наприклад, зміна дня і ночі або фаз Місяця), який визначає біоритми людини. Наприклад, для пари під час танцю таким фізичним синхронізатором стає музика. Якщо говорити про особисті зустрічі, то експресивніша людина — або більш владна — стає донором: її емоції задають емоційний стан співрозмовника. Домінантний партнер більше говорить, тоді як інший підпорядковується і довше спостерігає за виразом обличчя першого, готуючись перейняти його настрій. Так само вправний промовець, наприклад політик чи проповідник, прагне досягти емоційної налаштованості та скерувати емоції в потрібне йому річище. Саме це ми й маємо на увазі, коли кажемо: «Аудиторія була під його повним контролем». Емоційне залучення — це основа впливу.

Зачатки соціального інтелекту

У дитячому садку була перерва, і зграйка хлопчиків бігала по траві. Реггі впав і забив коліно. Він почав плакати, але інші хлопці продовжували гасати по галявині, не звертаючи на нього уваги, — усі, крім Роджера, який зупинився. Коли схлипування Реггі стали стихати,

Роджер сів, схопився за коліно і почав його розтирати зі словами: «Я теж забив коліно!»

Томас Гетч, колега Говарда Гарднера по роботі в школі «Спектрум» (яка, нагадаю, заснована на концепції множинного інтелекту особистості), називає Роджера зразковим прикладом людини, котра володіє міжособистісним інтелектом. Він мав виняткове вміння розпізнавати те, що відчувають його товариші, і тому міг легко й швидко налагодити з ними зв'язок. Роджер був єдиним, хто зауважив стан Реггі та спробував якось його розрадити — хоча все, що він міг зробити, це потерти власне коліно. Така дрібниця, простий жест, свідчить про талант до взаєморозуміння, а це емоційне вміння необхідне для збереження будь-яких близьких стосунків: подружніх, партнерських, дружніх чи ділових. Такі обдарування в дітей дошкільного віку — це зародки талантів, які будуть розвиватися протягом усього життя.

Талант Роджера становить одну з чотирьох окремих здібностей, які Гетч і Гарднер визначають як складники міжособистісного інтелекту.

- Організація груп — вміння, необхідне для лідера, який ініціює та координує зусилля певного колективу. Цей талант виявляється у директорів театрів та продюсерів, воєначальників та успішних керівників організацій та інших структур. На ігровому майданчику таким лідером буде дитина, що вирішуватиме, в яку гру всі будуть бавитись далі, або стане капітаном команди.
- Обговорення рішень — талант посередника, який запобігає виникненню конфліктів або гасить ті, які вже спалахнули. Люди, наділені цією здатністю, прекрасно вміють укладати угоди, виступати посередниками в суперечках і розв'язувати їх. Вони можуть зробити кар'єру в дипломатії, стати хорошими арбітражними суддями або юристами, менеджерами або посередниками, уповноваженими вести переговори з питань злиття компаній. А на ігровому майданчику дітей, наділених цим талантом, відрізняє вміння залагоджувати суперечки.
- Особистий зв'язок — талант Роджера — вміння співпереживати і налагоджувати зв'язок, яке допомагає почати взаємодію з іншими, а також розпізнати і належним чином відреагувати на почуття й

турботи людей. Це мистецтво будувати стосунки. Такі люди є хорошими «командними гравцями», надійними чоловіками та дружинами, прекрасними друзями та діловими партнерами. У світі бізнесу вони можуть чудово виявити себе як продавці чи менеджери або стати неперевершеними викладачами. Діти на кшталт Роджера добре ладнають практично з усіма, легко вступають у гру з іншими дітьми і роблять це із задоволенням. Такі діти краще за інших уміють зчитувати емоції з виразів облич, і їх дуже люблять однокласники.

– Соціальний аналіз — здатність виявляти і розуміти почуття, мотиви та інтереси інших людей. Знання того, що відчують інші, дозволяє легко будувати близькі стосунки і викликає порозуміння. В ідеалі ця здатність робить людину компетентним психіатром або вихователем, а в поєднанні з літературним талантом — обдарованим романістом або драматургом.

Загалом, ці навички й уміння складають сутність бездоганного міжособистісного спілкування, вони є необхідними складниками привабливості, успіху в суспільстві й навіть харизми. Люди, що володіють соціальним інтелектом, уміють підтримувати хороші стосунки з оточенням, бути досить проникливими в інтерпретації їхніх реакцій і почуттів, вести за собою і гуртувати, а також залагоджувати конфлікти, які виникають у будь-якому колективі незалежно від сфери діяльності. Вони є природженими лідерами, адже вміють висловити мовчазну колективну думку, сформулювавши її таким чином, щоб група досягла поставлених цілей. Усі прагнуть товариства таких людей, оскільки вони живлять інших своїми емоціями — заражають гарним настроєм і змушують інших мимоволі зізнаватися: «Як же приємно спілкуватися з цією людиною!»

Здібності до міжособистісного спілкування ґрунтуються на інших аспектах емоційного інтелекту. Наприклад, люди, які справляють на всіх незабутнє враження, вміють контролювати вияви своїх почуттів і точно підлаштовуватися до реакцій інших — це дозволяє їм тонко настроювати й коригувати свою поведінку в соціумі, щоб завжди отримувати бажаний результат. У цьому вони поведуться як талановиті актори.

Однак якщо навички міжособистісного спілкування не врівноважити глибоким розумінням власних потреб, переживань і способів, що допоможуть їх задовольнити, тоді цей талант може забезпечити лише нестійкий успіх у суспільстві — популярність, завойовану ціною власного задоволення. Такого висновку дійшов Марк Снайдер, психолог Міннесотського університету, який вивчав людей, чиї навички спілкування зробили їх першокласними соціальними хамелеонами, чемпіонами у змаганнях зі створення хорошого враження. Їхнє психологічне кредо можна підсумувати словами В. Г. Одена, котрий одного разу зауважив, що його особисте уявлення про себе «сильно відрізняється від уявлення, яке я намагаюся створити про себе в уяві інших, щоб вони мене полюбили». На такий компроміс можна піти, якщо навички спілкування перекривають здатність розуміти і поважати власні почуття: для того щоб бути коханим або принаймні подобатися іншим, соціальний хамелеон буде ставати таким, яким його хочуть бачити. Як вважає Снайдер, ознакою того, що людина обрала саме цю модель поведінки, є чудове враження, яке залишається про неї в інших. Однак у таких людей ніяк не складаються стабільні або хороші близькі стосунки. Звичайно, краще було б утримувати рівновагу — залишитись вірним собі й не втратити вміння спілкуватися з оточенням, користуватися цим мистецтвом без шкоди для власних почуттів.

Проте соціальні хамелеони анітрохи не соромляться того, що говорять одне, а роблять зовсім інше, якщо це приносить їм суспільне визнання. Вони легко уживаються з невідповідністю між своїм публічним образом і особистісною реальністю. Психоаналітик Гелена Дойч називає таких людей «мінливими особистостями», котрі міняють свої «маски» з дивовижною гнучкістю залежно від сигналів, які надходять від оточення. «В одних, — сказав мені якось Снайдер, — суспільне і приватне чудово поєднуються в одній особі, а в інших, схоже, спостерігається калейдоскоп мінливих облич. Вони схожі на персонажа Вуді Аллена — Зеліга, який завзято намагався підлаштуватися до всіх, хто опинявся поруч».

Перш ніж відреагувати, такі люди намагаються «просканувати» співрозмовника, щоб уловити найменший натяк на те, чого від них чекають, замість того щоб просто сказати, що відчують насправді. У

своєму прагненні з усіма ладнати і всім подобатися вони готові змусити навіть тих, до кого відчують неприязнь, повірити в їхнє дружнє ставлення. Навички спілкування допомагають їм формувати свою поведінку відповідно до вимог різних соціальних ситуацій. Тобто вони можуть поводити себе в кардинально різні способи залежно від того, з ким спілкуються. Вони, скажімо, легко переходять від бадьорої товариськості до стриманої відстороненості. За ці якості, що дозволяють спритно маніпулювати враженням, яке виникає в оточення, їх високо цінують у деяких сферах професійної діяльності, особливо в акторстві, судовій практиці, торгівлі, дипломатії та політиці.

Є одна суттєва різниця між тими соціальними хамелеонами, котрі пливуть за течією і намагаються на всіх справляти хороше враження, і тими, хто вміє користуватися світським лоском, не забуваючи про свої істинні почуття. Ця різниця полягає в одному важливому різновиді самоконтролю — здатності бути вірним власному Я. Вона дозволяє діяти відповідно до своїх найглибших почуттів і цінностей, незважаючи на соціальні наслідки. Подібна емоційна цілісність могла б, скажімо, спонукати людину навмисно спровокувати конфлікт, щоб подолати лукавство чи несприйняття, і тим прояснити ситуацію. Соціальний хамелеон на це ніколи не наважиться.

Як стають соціально некомпетентними

Сесіл, поза всяким сумнівом, був розумним: закінчивши коледж, він став фахівцем з іноземних мов, досягнувши особливого успіху як перекладач. Проте дещо йому все-таки не вдавалося. У Сесіла були відсутні навіть найпростіші навички спілкування. Він не здатний був підтримувати світську бесіду за кавою і не міг зв'язати двох слів, коли потрібно було привітатись. Одним словом, він був людиною, не здатною до звичайнісінького повсякденного спілкування. Оскільки його соціальна незграбність найповніше виявлялася в стосунках із жінками, Сесіл вирішив звернутися до лікаря, вважаючи, що в нього, цитую, «гомосексуальні нахили прихованого характеру», хоча він ніколи не мав подібних фантазій.

Справжньою ж проблемою, як зізнався Сесіл своєму психіатру, був страх, що все сказане ним ні в кого не викличе інтересу. Цей страх лише погіршував його й без того погані соціальні навички. Під час зустрічей він був такий нервовий, що пирскав зі сміху в найменш відповідні моменти, але примудрявся не сміятися, коли хтось розповідав щось дійсно смішне. Сесіл також зізнався, що таким же незграбним був і в дитинстві: усе життя він відчував себе невимушено лише в присутності старшого брата, який умів заспокоїти Сесіла, щоб той не нервував. Але як тільки Сесіл поїхав з дому, його невміння спілкуватися стало всеосяжним — він став соціально паралізованим.

Цю історію розповів Лейкін Філліпс, психолог з Університету Джорджа Вашингтона. Він висловив припущення, що стан Сесіла був зумовлений тим, що в дитинстві він не зміг засвоїти елементарні уроки соціальної взаємодії:

Чого можна було б навчити Сесіла раніше? Говорити безпосередньо до людини, яка до нього звертається. Будувати дружні взаємини, не чекаючи ініціативи від інших. Підтримувати розмову, а не просто відповідати одним словом, докидаючи «так» чи «ні». Висловлювати вдячність іншим людям. Пропускати інших уперед, а не пхатися в двері першим. Чекати, доки офіціант його обслужить... Дякувати іншим людям, казати «будь ласка», ділитися... та всіх інших елементарних правил взаємодії, які діти починають засвоювати у дворічному віці.

Ми не знаємо напевне, що стало причиною Сесілової неповноцінності: чиєсь невміння навчити його азів ввічливої поведінки в суспільстві чи його неспроможність їх засвоїти. Незалежно від причини, історія Сесіла дуже повчальна. Вона розкриває всю важливість незліченних уроків, які діти отримують, коли вчаться синхронії у взаємодії з оточенням і вивчають неписані правила соціальної гармонії. Кожен, хто не вміє дотримуватися цих правил, створює труднощі та викликає в інших дискомфорт. Призначення таких правил, без сумніву, полягає в тому, щоб під час соціальної взаємодії люди почувалися невимушено, адже незручні ситуації породжують тривогу. Усі, хто не має цих навичок, не здатні бути приємними у спілкуванні, а також керувати емоціями тих, із ким взаємодіють. Вони неминуче приносять із собою неспокій.

У кожного з нас є знайомі Сесіли — люди, яким бракує привабливих у соціальному плані якостей. Вони, схоже, не знають, коли слід

закінчити розмову або телефонний дзвінок і продовжують говорити, не звертаючи уваги на жодні знаки й натяки, які підказують, що пора прощатися. Це люди, які говорять виключно про себе, не виявляючи ані найменшого інтересу до інших та ігноруючи боязкі спроби інших змінити тему. Такі люди переважно нав'язують іншим своє товариство або пхають носа в чужі справи. Подібні вияви відхилень від траєкторії соціальних відносин свідчать про те, що людина не опанувала азів міжособистісної взаємодії.

Свого часу психологи впровадили термін дисемія (від грецького дис — «перешкода» і семес — «сигнал»), що означає нездатність до сприйняття та обробки невербальної інформації. Приблизно в однієї дитини з десяти виникають труднощі в цій сфері. Проблема може полягати в поганому відчутті особистого простору (коли дитина під час розмови стоїть занадто близько до співрозмовника або розкидає свої речі на території інших дітей), невмінні інтерпретувати мову тіла та використовувати її, неправильному тлумаченні виразів обличчя чи невідповідному їх використанні (наприклад, невміння встановлювати зоровий контакт), нездатності правильно розставити акценти й відрегулювати емоційне забарвлення свого мовлення (у результаті люди говорять або занадто різко, або взагалі без будь-якої виразності).

Було проведено багато досліджень, які мали на меті виявити дітей, котрим бракує соціальних навичок. Таких дітей через їх неповноцінність ігнорують або не сприймають товариші. Якщо не брати до уваги дітей, яких відштовхують через те, що вони часто задираються, діти переважно уникають тих, у кого немає елементарних навичок спілкування і кому невідомі неписані правила, які формують хід зустрічі. Якщо діти погано володіють мовою, то люди думають, що вони просто не дуже здібні або погано вчаться. Але коли вони нічого не тямлять у невербальних правилах міжособистісної взаємодії, люди — особливо товариші, які разом з ними граються, — вважають таких дітей «дивними» і цураються їх. Такі діти не знають, як краще приєднатися до гри, наштовхуючись на інших так, що ті почуваються дискомфортно, а це зовсім не сприяє товариськості. Одним словом, вони опиняються «поза грою». Це діти, які не зуміли опанувати мову емоцій і мимоволі посилають сигнали, що викликають неспокій.

За словами Стівена Новіцкі, психолога Університету Еморі, що вивчав невербальні здібності дітей, «діти, які не вміють добре зчитувати або виражати емоції, постійно відчують фрустрацію. Вони, по суті, не розуміють, що відбувається, адже невербальна комунікація — це своєрідний підтекст усього, що ви робите. Ніхто не може перестати міняти вирази обличчя чи пози або приховати тон голосу. Якщо діти помилково надсилають не ті емоційні повідомлення, то постійно відчують, що люди дивно на них реагують, категорично відмовляючись мати з ними справу. Коли вони думають, що виражають щастя, а насправді занадто схвильовані або навіть злі, інші починають сердитись у відповідь. Але діти не розуміють, чому так відбувається. Зрештою у таких малюків виникає відчуття, ніби вони зовсім не мають контролю над тим, як до них ставляться інші, і що їхні дії ніяк не впливають на те, що з ними відбувається. У результаті вони почуваються безсилими, пригніченими і байдужими».

Крім того що такі діти стають соціально ізольованими, вони погано вчаться у школі. Адже класна кімната — це простір як соціальної, так і навчальної взаємодії. Соціально незграбна дитина має всі шанси неправильно витлумачити сигнали, що надходять як від учителя, так і від іншої дитини, і неадекватно на них відреагувати. Як наслідок, виникає тривожність і збентеження, які самі по собі заважають успішному навчанню. Справді, як показали тести невербальної чутливості, діти, котрі неправильно зчитують зовнішні емоційні сигнали, переважно погано вчаться в школі, хоча результати їхніх IQ-тестів свідчать про високий потенціал до навчання.

«Ми тебе ненавидимо»: на порозі

З усією очевидністю невміння спілкуватися виявляється в один з найбільш неприємних і болючих моментів у житті малої дитини — коли вона тримається осторонь від групи зайнятих грою дітлахів, хоча дуже хоче до них приєднатися. Це своєрідний момент небезпеки, коли той факт, люблять тебе чи ненавидять, приймають у свою компанію чи ні, виявляється привселюдно. Студенти, які спеціалізувалися на вивченні розвитку дитини, обрали саме цей момент із життя дітей для

свого дослідження. Вони виявили, що стратегії, якими користувалися популярні серед своїх однолітків хлопці та дівчата для розв'язання цієї проблеми, сильно відрізнялися від тих, які застосовували маргінали. Отримані дані тільки підтверджують важливість уміння помічати й інтерпретувати емоційні й міжособистісні сигнали та відповідно реагувати на них із соціальної точки зору. І хоча боляче спостерігати, як дитина боязко тупцює поруч із компанією, бажаючи до неї приєднатись, але постійно наражаючись на відмову, подібну ситуацію слід віднести до розряду загальних. Навіть найпопулярніші діти іноді опиняються серед вигнанців. Дослідження за участі учнів другого і третього класів показали: у 26 % випадків діти, які були загальними улюбленцями, отримували відмову, коли намагалися приєднатися до гри, в якій брали участь їхні однокласники.

Маленькі діти можуть бути грубими й жорстокими у висловленні своїх емоційних оцінок, які супроводжують такого роду відмови прийняти до гри. Як приклад візьмімо діалог між чотирирічними малюками в дитячому садку. Лінда хоче погратися з Барбарою, Ненсі та Біллом, які бавляться іграшковими звірятами й кубиками. Спочатку вона хвилину-дві мовчки спостерігає за ними, потім підходить ближче, сідає поруч із Барбарою і починає гратися звірятами. Барбара повертається до неї й каже: «Тобі не можна гратися!»

«Ні, можна, — заперечує Лінда. — Мені теж можна бавитися зі звірятками».

«Ні, не можна, — різко кидає Барбара. — Сьогодні ти нам не подобаєшся».

Коли ж Білл заступається за Лінду, Ненсі підтримує слова Барбари: «Ми її сьогодні ненавидимо».

У передчутті небезпеки прямо чи опосередковано почути «ми тебе ненавидимо» діти, наближаючись до групи поглинутих грою однолітків, деякий час обережно затримуються на «порозі». Їхня тривога, ймовірно, не сильно відрізняється від почуттів дорослої людини, яка прийшла на коктейльну вечірку без знайомих і не наважується приєднатися до веселої компанії, де всі, напевно, близькі друзі. Мить затримки на «порозі» групи є для дитини не тільки дуже важливою, але й, як зауважив один дослідник, «надзвичайно

діагностичною... швидко виявляє відмінності в навичках спілкування».

Як правило, діти, які хочуть приєдналися до групи, деякий час просто спостерігають за тим, що відбувається. Потім дуже боязко вони долучаються до компанії і, діючи дуже обережно, поступово стають упевненішими в собі. Те, чи приймуть дитину у свою групу інші діти, залежить від того, наскільки добре вона здатна увійти в систему координат групи, відчуті, що їй потрібно робити, а які дії будуть недоречними.

Існують дві головні помилки, які призводять до відмови: спроба дуже швидко захопити лідерство й неузгодженість із системою координат групи. Саме ці помилки й роблять непопулярні діти — вони вриваються в групу, намагаються занадто різко або занадто рано змінити тему, висловлюють власні думки або одразу ж не погоджуються з іншими — тобто роблять очевидні спроби привернути до себе увагу. Як не парадоксально, таких дітей переважно ігнорують або не приймають. Популярні діти, навпаки, перш ніж долучатись, деякий час спостерігають за групою, аби зрозуміти, що відбувається, а потім роблять щось, показуючи, що визнають правила. Вони чекають на підтвердження свого статусу в групі, а вже потім беруть на себе ініціативу і пропонують, чим можна зайнятися.

Повернімося до Роджера, чотирирічного малюка, котрий, як зауважив Томас Гетч, мав високорозвинений міжособистісний інтелект. Першим прийомом, який він використав для входження в групу, було спостереження. Потім він наслідував те, що робила інша дитина, і нарешті заговорив із нею, повністю приєднавшись до її заняття. Такою була стратегія перемоги Роджера. Свій талант він продемонстрував, наприклад, і тоді, коли вони з Ворреном грались у збирання «бомб» (які насправді були простою галькою) в свої шкарпетки. Воррен запитав Роджера, де той хотів би бути — в кабіні вертольота чи в літаку. Перш ніж відповісти, Роджер запитав: «А ти у вертольоті?»

Цей, на перший погляд, невинний момент виявляє чутливість хлопця до інтересів інших людей і здатність діяти, базуючись на знанні цих інтересів, щоб зберегти зв'язок. Гетч так коментує поведінку Роджера: «Він «звіряється» з приятелем, щоб їхня гра не розпалась. Я спостерігав за багатьма іншими дітьми, які просто сідають у свої

вертольоти або літаки і буквально й переносно розлітаються в різні боки».

Емоційна проникливість: як це буває

Якщо здатність утихомирити потік негативних емоцій інших людей є лакмусовим папірцем для перевірки навичок спілкування, то вміння порозумітися з кимось, хто не тямить себе від люті, — це, мабуть, показник найвищої майстерності. Дані, отримані в процесі досліджень саморегуляції гніву та емоційного «зараження», свідчать, що єдиною ефективною стратегією боротьби з гнівом є така: потрібно відвернути увагу розлюченої людини, глибоко перейнятися її почуттями і прийняти її точку зору, а потім змусити зосередитися на альтернативній можливості, яка зможе налаштувати її на позитивніший діапазон почуттів. Це щось на кшталт емоційного дзюдо.

Найкращою ілюстрацією досконалого володіння витонченим мистецтвом емоційного впливу буде, мабуть, історія, яку розказав один мій старий друг, уже покійний Террі Добсон. У 1950-ті роки він став одним із перших американців, які вивчали бойове мистецтво айкідо в Японії. Якось удень він їхав додому на токійському приміському потязі. Раптом у вагон зайшов величезний, агресивно налаштований, геть п'яний, замазаний сажею робітник. Ледве тримаючись на ногах, чоловік рушив вагоном і почав лякати пасажирів: проклинаючи все на світі, він ривком розвернувся до жінки, яка тримала на руках немовля, через що вона впала на коліна одній літній парі, а ті негайно схопилися з місця й кинулися в інший кінець вагона. Зробивши ще кілька ривків у різні боки (але, лютуючи, він щоразу промахувався), п'яниця з диким ревом вчепився в металічну жердину посередині вагона і спробував вирвати її з кріплення на підлозі.

У цей момент Террі, який був у чудовій фізичній формі завдяки щоденним восьмигодинним заняттям з айкідо, відчув бажання втрутитись і не допустити, щоб хто-небудь серйозно постраждав. Але він згадав слова вчителя: «Айкідо — це мистецтво примирення. Усі, хто має намір битися, розривають свій зв'язок із Всесвітом. Якщо ти

прагнеш панувати над іншими, ти вже переможений. Ми вчимося залагоджувати конфлікт, а не розпалювати його».

Так, після вступних уроків Террі і його вчитель домовилися ніколи не провокувати бійку й використовувати набуті навички і мистецтво бою тільки для захисту. І ось йому випала реальна нагода на цілком законних підставах перевірити, наскільки добре він володіє мистецтвом айкідо. У той час як інші пасажери застигли від жаху, Террі не поспішаючи обережно піднявся зі свого місця.

Помітивши його, п'яниця заревів: «Ага! Іноземець! Зараз я навчу тебе японських манер!» — і, зібравшись із силами, приготувався напасти на Террі.

Але не встиг він зробити й кроку, як раптом звідкись ззаду почулося гучне і надивовижу радісне: «Гей!»

Життєрадісний вигук звучав так, ніби людина несподівано зустріла свого старого приятеля. П'яниця здивовано озирнувся і побачив маленького японця, якому було приблизно років сімдесят, одягнутого в кімоно. Поза старого не виявляла жодних ознак занепокоєння, а на обличчі грала привітна усмішка. Легким рухом руки він поманив п'яного до себе і весело сказав: «Іди-но сюди».

Нетвердою ходою чоловік підійшов до старого й загрозово запитав: «Якого біса я повинен з тобою розмовляти?» Тим часом Террі стояв і чекав, готовий відразу ж накинутися на п'яницю, якщо він зробить хоча б найменший різкий рух.

«Чим же це ти так напився?» — запитав старий, добродушно дивлячись на п'яного робітника.

«Я пив sake, але то не твоя справа», — грізно гаркнув п'яниця.

«О, це чудово, просто неймовірно, — радісно відповів старий. — Річ у тім, що я також люблю sake. Щовечора ми з дружиною — їй, знаєш, уже сімдесят шість — підігріваємо пляшечку sake, беремо з собою в сад, сідаємо на стару дерев'яну лаву і...» Він почав розповідати про хурму, що росте в нього на задньому дворі, про те, який гарний у нього сад, і про sake, яке він п'є ввечері в цьому саду.

Слухаючи старого, п'яниця прояснів лицем, а кулаки самі собою розтиснулись. «Ага... я теж люблю хурму», — сказав він тремким голосом і замовк.

«Ну й добре, — бадьоро продовжив старий, — я певен, що у тебе чудова дружина».

«Ні, — відповів п'яниця. — Вона померла...» І раптом з його очей потекли сльози і він почав розповідати сумну історію про те, як втратив дружину, будинок, роботу, про те, що йому за себе дуже соромно.

У цей момент поїзд під'їхав до станції Террі, і, сходячи на платформу, він обернувся й почув, як старий запропонував бідоласі сісти поруч і розповісти про своє життя. Ще він устиг помітити, як чоловік розтягнувся на сидінні, поклавши голову на коліна старого.

Ось вона, емоційна проникливість.

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ НА ПРАКТИЦІ

9. НЕРОЗЛУЧНІ ВОРОГИ

Дві нероздільні здатності — любити і працювати, — як зауважив одного разу Зигмунд Фройд у розмові зі своїм учнем Еріком Еріксоном, знаменують повну зрілість людини. Але в такому випадку зрілість може виявитися недосяжною проміжною станцією на життєвому шляху. Беручи до уваги нинішні тенденції у сфері особистих стосунків (укладання шлюбів і розлучень), емоційний інтелект стає важливішим, ніж будь-коли.

Погляньмо на ситуацію з розлученнями. Зараз кількість розлучень на рік залишається більш-менш стабільною. Однак існує інший спосіб визначити показник розлучень — розрахувати ймовірність того, що недавно укладений шлюб закінчиться розлученням. Згідно з цим показником, рівень таких шлюбів щоразу зростає. І хоча загалом кількість розлучень не збільшується, ризик розлучення змістився в бік молодят.

Подібний зсув стає очевидним, якщо зробити порівняльний аналіз статистики розлучень пар, які взяли шлюб у певному році. Так, лише 10 % американських пар, що одружилися в 1890 році, розпались; серед тих, які взяли шлюб у 1920 році, показник розлучень склав близько 18 %, а для тих, хто почав своє подружнє життя в 1950 році, досяг 30 %. Що стосується молодят, які одружилися 1970 року, то вони мали рівні шанси розлучитися чи залишитись разом. А для подружніх пар, які дали обітницю в 1990 році, ймовірність того, що шлюб закінчиться розлученням, за прогнозами, була близька до приголомшливої цифри — 67 %! Якщо ця тенденція збережеться, то тільки третина молодят зможуть розраховувати на те, що збережуть шлюб.

Можна стверджувати, що збільшення ймовірності розлучення пояснюється не тільки відсутністю емоційного інтелекту, але й постійним соціальним тиском — ганебне тавро, яке супроводжує кожне розлучення, або економічна залежність дружин від чоловіків. Саме цей тиск колись утримував пари від розлучення, навіть якщо

шлюб був для них мукою. Але якщо соціальний тиск перестане бути клеєм, що не дозволяє шлюбу розпастись, то вирішальним фактором збереження союзу двох людей стануть емоційні сили, що існують між чоловіком і дружиною.

Упродовж останніх років учені з небаченою досі точністю дослідили узи, що існують між чоловіком і дружиною, та неправильну емоційну поведінку, яка може ці узи розірвати. Напевно, найбільший прорив у розумінні того, що може зберегти шлюб, а що руйнує, став можливим завдяки використанню складних пристроїв для отримання фізіологічних даних, які дають можливість щохвилини відстежувати відтінки емоцій під час зустрічі подружньої пари. Тепер учені можуть виявляти до того непомітний викид адреналіну і стрибки кров'яного тиску в чоловіка та спостерігати за швидкоплинними, але красномовними мікроемоціями, що прослизають на обличчі дружини. Ці фізіологічні показники дозволяють побачити прихований біологічний підтекст труднощів, які виникають у пари, виявляють критичну емоційну реальність, яка зазвичай лишається непомітною або просто ігнорується самим же подружжям. Так розкриваються емоційні сили, що зберігають стосунки або руйнують їх. Вихідні точки неправильних ліній поведінки слід шукати у відмінностях в емоційних світах дівчат і хлопців.

Його та її шлюб: усе починається з дитинства

Якось увечері, коли я заходив до ресторану, з дверей вийшов молодий чоловік із застиглим та похмурим виразом обличчя. За ним, майже наступаючи йому на п'яти, дріботіла молода жінка: вона відчайдушно гамселила його кулаками по спині й кричала: «Гей ти, чорт забирай! Ану повернись і поговори зі мною нормально!» Це гірке, до неможливості суперечливе благання, звернене до спини співбесідника, який поступово віддаляється, коротко окреслює схему поведінки, що найчастіше спостерігається у подружніх пар, чий взаємини не в порядку: жінка прагне встановити контакт, а чоловік віддаляється. Сімейні психологи давно помітили, що, коли подружня пара потрапляє в кабінет психотерапевта, поведінка кожного з них уже довгий час

відповідає моделі «контакт — відсторонення». Він скаржиться на її «завищені» вимоги та емоційні сплески, а вона нарікає на його байдужість до того, що вона говорить.

Такий подружній ендшпіль відображує той факт, що в парі співіснують дві емоційні реальності — його і її. Емоційні відмінності, які частково можна пояснити й біологічними факторами, закладаються в дитинстві, коли хлопчики й дівчатка живуть в окремих емоційних світах. Цим окремим світам присвячено величезну кількість досліджень, а межа проходить не тільки там, де хлопчики й дівчатка надають перевагу різним іграм, а й там, де в дітей виникає страх, що їх будуть дратувати, бо в них є «подружка» чи «друг». Одне дослідження дружби серед дітей виявило, що у трирічних малюків приблизно половина друзів — представники протилежної статі; у п'ятирічних дітей друзі протилежної статі складають близько 20 %, а в сім років майже ніхто з дітей не повідомляє, що їхнім найкращим другом є представник протилежної статі. І ці соціальні світи існують окремо, аж доки підлітки не починають ходити на побачення.

Треба зауважити, що хлопці й дівчата отримують зовсім різні уроки стосовно того, як контролювати свої емоції. Загалом, про емоції — за винятком гніву, — батьки частіше і більше говорять із доньками, а не з синами. Таким чином, дівчата отримують набагато більше інформації про емоції, ніж хлопці. Коли батьки розповідають казки своїм маленьким дітям, вони використовують більше емоційних виразів, звертаючись до доньок, а не синів. Коли матері граються з немовлятами, вони застосовують ширший спектр емоцій саме в грі з донькою, а не сином. А коли матері розмовляють з доньками про почуття, вони детально описують емоційний стан, чого ніколи не роблять, розмовляючи з синами. Зате з хлопчиками матері детальніше обговорюють, скажімо, причини й наслідки таких емоцій, як гнів (зазвичай у вигляді повчальної історії).

Леслі Бруді та Джудіт Голл, котрі узагальнили дані дослідження відмінностей у вияві емоцій між статями, висловили припущення: оскільки у дівчат мовні здібності розвиваються швидше, ніж у хлопців, вони вчаться чіткіше висловлювати свої почуття і майстерніше, ніж хлопці, користуються словами для прояснення ситуації та заміни емоційних реакцій, які передбачають застосування грубої фізичної

сили. На відміну від дівчат, як вважають дослідники, «хлопці, для яких словесне вираження емоцій має набагато менше значення, майже перестають усвідомлювати емоційні стани як у себе, так і в інших».

У десятирічному віці як дівчата, так і хлопці однаково виявляють неприховану агресію і навіть схильні до відкритого протистояння, якщо їх роздратувати. Однак до тринадцяти років між статями з'являється істотна відмінність: дівчата краще, ніж хлопці, опановують такі хитрі тактики агресії, як прихована помста, остракізм (різкий осуд), поширення злісних пліток. Хлопці ж здебільшого так і продовжують у гніві лізти в бійки, не звертаючи увагу на стратегії прихованого впливу. Урешті хлопці, а пізніше дорослі чоловіки, стають менш обізнаними, ніж представниці протилежної статі, в підводних течіях емоційного життя.

Граючись разом, дівчата діляться на маленькі замкнені групки, в яких ворожість зводиться до мінімуму і заохочується співпраця. Хлопці ж для гри об'єднуються у великі групи, де панує дух суперництва. Одна з головних відмінностей між ними виявляється в момент, коли гра переривається через те, що хтось отримав травму. Якщо хлопчик, боляче вдарившись, починає скиглити, то вважається, що він має покинути поле і перестати плакати, щоб не заважати іншим продовжувати гру. Коли ж щось подібне трапляється в групі дівчаток, то гра припиняється, оскільки всі збираються навколо заплаканої подружки, щоб якось їй допомогти. Поведінка хлопців і дівчат у цій ситуації виявляє, за словами Керол Джилліан із Гарвардського університету, ключову відмінність між статями: хлопчики пишаються замкненою, рішучою незалежністю та автономією, тоді як дівчатка вважають себе частиною системи з безліччю зв'язків. Тому хлопці бачать загрозу в усьому, що може кинути виклик їхній незалежності, а дівчата вбачають її в розриві стосунків. І, як наголошує у своїй книзі «Ти мене не розумієш» Дебора Таннен, такі різні точки зору означають, що чоловіки і жінки хочуть і очікують від розмов абсолютно різних речей: чоловіки згодні говорити «по суті», тоді як жінки шукають емоційного зв'язку.

Якщо коротко, відмінності в емоційному навчанні призводять до розвитку дуже різних навичок і вмінь. Дівчата «виявляють здібності до зчитування як вербальних, так і невербальних емоційних сигналів та

вираження й передачі своїх почуттів». Хлопці набираються досвіду в «зведенні до мінімуму емоцій, пов'язаних із вразливістю, почуттями провини, страху та болю». Наукова література рясніє свідченнями, що підтверджують ці відмінності. Сотні досліджень, наприклад, показали, що в середньому жінки краще володіють емпатією, ніж чоловіки, — принаймні якщо керуватися оцінкою здатності зчитувати чийсь невисловлені почуття за виразом обличчя, тоном голосу та іншими невербальними сигналами. Аналогічно, прочитати почуття за обличчям жінки легше, ніж за обличчям чоловіка, хоча в маленьких хлопчиків і дівчаток немає різниці в емоційній виразності облич. Коли діти вчаться в початковій школі, хлопці стають менш експресивними, а дівчата, навпаки, виявляють емоції інтенсивніше. Можливо, це частково відображує ще одну ключову відмінність: жінки в середньому глибше переживають усю гаму емоцій, ніж чоловіки, і є більш непостійними у своєму настрої — тобто жінки, так би мовити, «емоційніші», ніж чоловіки.

Виходить, що жінки вступають у шлюб готовими до налагодження емоційних стосунків, тоді як чоловіки майже не усвідомлюють важливості цієї стратегії для збереження стосунків. Дійсно, за результатами опитування 264 пар, головним складником хороших стосунків для жінок — але не для чоловіків — було відчуття, що між чоловіком і дружиною існує «хороший зв'язок». Тед Гастон, психолог із Техаського університету, який детально вивчав подружні стосунки, зауважив: «Що стосується дружин, то для них інтимність — це обговорення всього, що трапляється, особливо того, що стосується самих подружніх стосунків. Але більшість чоловіків не розуміють, чого їх дружини від них хочуть. Вони кажуть: “Я хочу разом із нею щось зробити, а все, що їй треба, — це поговорити”». Під час залицяння, як виявив Гастон, чоловіки набагато охочіше витрачали час на розмови, які б відповідали потребі їхніх майбутніх дружин в інтимності. Проте після одруження — особливо в більш традиційних шлюбних союзах — чоловіки все менше і менше часу витрачали на бесіди з дружинами, знаходячи почуття близькості в спільному занятті якимись справами, на кшталт садівництва, а не під час спілкування.

Щоразу більша мовчазність чоловіків частково пояснюється тим, що вони зазвичай дивляться на стан свого шлюбу крізь рожеві окуляри,

тоді як дружини добре усвідомлюють слабкі місця в подружньому житті їхньої пари. Так, результати одного дослідження шлюбних стосунків показали: чоловіки бачать в хорошому світлі майже все, що пов'язане з їхніми стосунками (секс, фінансовий стан, стосунки з родичами дружини, спілкування та взаєморозуміння в парі, недоліки — як свої, так і дружини). Порівняно зі своїми чоловіками, дружини, особливо нещасливі у шлюбі, голосніше й відвертіше висловлюють невдоволення. Об'єднайте оптимістичний погляд чоловіків на власний шлюб з огидою до емоційних сутичок, і ви зрозумієте, чому дружини так часто скаржаться на те, що чоловіки всіляко намагаються ухилитися від обговорення неприємних моментів у їхніх стосунках. (Звичайно ж, такі відмінності між статями слід сприймати як узагальнення. Це не є нормою для всіх подружніх пар. Один мій знайомий психіатр скаржився, що його дружина не хоче обговорювати емоційні моменти їхнього сімейного життя, тому порушувати ці питання доводиться саме йому.)

Небажання чоловіків поринати в проблеми, що існують у стосунках, безсумнівно, є результатом відносної неспроможності зчитувати емоційний стан іншої людини з виразу обличчя. Жінки, для прикладу, легко вловлюють сум на обличчі чоловіка, чого не можна сказати про чоловіків, які не помічають смутку на обличчі дружини. Виходить, що жінці треба мати дуже засмучений вигляд, щоб чоловік одразу це помітив, не кажучи вже про те, щоб він поцікавився причиною такого стану.

Погляньмо, який вплив має ця неузгодженість у рівнях емоційності між статями на те, як подружні пари усувають розбіжності та вирішують конфлікти, які неминуче виникають в інтимних стосунках. Фактично деякі питання подружнього життя — наприклад, як часто пара займається сексом, як виховувати дітей і за що їх потрібно карати, які борги не є критичними та які заощадження слід мати, — аж ніяк не становлять сутності шлюбу і не впливають на те, чи він розпадеться. Долю шлюбу радше вирішує те, як подружжя обговорює болючі питання, що виникають у їхніх стосунках. Якщо пара узгодила те, як висловлювати різні точки зору, то може зберегти сім'ю. Чоловікам і жінкам необхідно подолати міцно вкорінені емоційні відмінності між статями. У пар, які не зуміли досягти згоди, можуть виникнути

емоційні тріщини, які врешті призведуть до повного розриву стосунків. Як ми згодом побачимо, такі тріщини зазвичай виникають там, де у чоловіка чи дружини, або й в обох, спостерігаються прогалини в емоційному інтелекті.

Неправильні лінії поведінки в подружньому житті

Фред: Ти забрала мої речі з хімчистки?

Інгрід (перекривлюючи його): «Ти забрала мої речі з хімчистки?» Сам забирай свої кляті речі. Я тобі покоївка, чи що?

Фред: Ні, не думаю. Якби ти була покоївкою, то принаймні вміла б виводити плями з речей.

Якби це був діалог з комедійного серіалу, він звучав би смішно. Але цей уїдливо-саркастичний обмін репліками відбувався між чоловіком і дружиною, які (що зовсім не дивно) через кілька років розлучились. Описана ситуація трапилася в лабораторії, якою керував Джон Готтман, психолог із Вашингтонського університету. Він провів детальний аналіз усіх емоційних складників, які тримають подружжя разом, та деструктивних почуттів, що руйнують шлюб. У його лабораторії розмови подружніх пар знімали на відеокамери, а потім протягом тривалого часу відеозапис піддавали спеціально розробленому мікроаналізу, який дозволяв виявити приховані емоційні реакції людини в той момент. Виявлення неправильних ліній поведінки, які можуть призвести до розлучення, можна вважати переконливим прикладом того, що емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у збереженні шлюбу.

За останні двадцять років Готтман устиг простежити за злетами й падіннями більш ніж двохсот подружніх пар — серед них були й щойно одружені, і ті, які перебували в шлюбі вже не один десяток років. Готтман склав карту емоційної екології подружнього життя з такою точністю, що в одному дослідженні зміг передбачити, котрі з подружніх пар, що перебували під наглядом у його лабораторії (на кшталт Фреда та Інгрід, що саркастично дискутували з приводу речей, які потрібно забрати з хімчистки) розлучаться не пізніше ніж через три

роки. Його передбачення справджувались у 94 % випадків — нечувана точність у сфері досліджень шлюбних стосунків!

Ефективність аналізу Готтмана ґрунтується на ретельно розробленій методиці та вичерпній повноті дослідження. Поки подружні пари розмовляли, датчики в лабораторії реєстрували навіть найменші зміни в їхній фізіології. Щосекундний аналіз виразів облич (за допомогою системи зчитування емоцій, розробленої Полом Екманом) дозволяв виявити найшвидкоплинніші та найтонші відтінки почуттів. Після сеансу кожен з партнерів приходив у лабораторію окремо, переглядав відеозапис розмови й розповідав про свої потаємні думки, що виникали в моменти особливого збудження під час обміну репліками. Отриманий результат був схожий на емоційну рентгенограму шлюбу.

Як з'ясував Готтман, першим сигналом, який сповіщає, що шлюб перебуває в небезпеці, є різка критика. Якщо шлюб здоровий, чоловік і дружина відкрито й спокійно висловлюють невдоволення. Але дуже часто в розпалі гніву невдоволення висловлюється грубо — воно стає схожим на вороже налаштовану критику характеру чоловіка чи дружини. Для прикладу розгляньмо таку ситуацію: Памела з дочкою вирушили в похід по взуттєвих магазинах, а її чоловік, Том, пішов у книгарню. Вони домовилися зустрітися через годину перед поштою, а потім сходити в кіно на денний сеанс. Памела швидко впоралася зі своїми справами, а Тома все не було. «Куди ж він подівся? Сеанс почнеться через десять хвилин, — поскаржилася Памела своїй дочці. — Якщо твоєму батькові підвернеться можливість що-небудь зіпсувати, можеш не сумніватися — він нею скористається».

Сяючи від щастя, Том з'явився через десять хвилин: він розповів, що зустрів приятеля, і вибачився за спізнення. На це Памела відповіла саркастичним зауваженням: «Усе гаразд, ми якраз мали час обговорити твоє чудове вміння зривати будь-які наші плани. Ти егоїст, думаєш тільки про себе!»

Невдоволення Памели переросло в щось більше — злісний наклеп, осуд людини, а не її вчинку. Том попросив вибачення. Проте Памела все ж назвала чоловіка «егоїстом, який думає тільки про себе». У більшості подружніх пар час від часу трапляються моменти, коли невдоволення тим, що зробив партнер, висловлюється в такій формі, що стає більше схоже на критику самої людини, а не її вчинку. А

подібні різкі коментарі на адресу партнера мають набагато згубніший емоційний вплив, ніж обґрунтовані зауваження. Зрозуміло, що ймовірність таких випадів збільшується, якщо у чоловіка або дружини часто виникає почуття, ніби їхні скарги не чують або ігнорують.

Різниця між невдоволенням і персональною критикою дуже проста. Висловлюючи невдоволення, дружина конкретно вказує, що її засмутило, і критикує дію свого чоловіка, а не його самого, повідомляючи про свої почуття: «Коли ти забув забрати мої речі з хімчистки, я вирішила, що тобі на мене начхати». Це вияв володіння базовим емоційним інтелектом: відповісти ствердно, а не агресивно чи пасивно. Вдаючись до персональної критики, дружина використовує конкретний привід для невдоволення, щоб розпочати всебічний напад на чоловіка: «Ти завжди поводишся як безтурботний егоїст і зайвий раз доводиш, що на тебе ні в чому не можна покластися». Після такої критичної оцінки чоловікові стає соромно, він відчуває неприязнь з боку дружини, його охоплює почуття вини й неповноцінності. А це, у свою чергу, радше призведе до виникнення захисної реакції, а не до пошуку шляхів розв'язання проблеми.

Ситуація ускладнюється ще більше, якщо критичні зауваження висловлюють з презирством, яке є особливо руйнівною емоцією. Презирство зазвичай супроводжується гнівом і виявляється не тільки в словах, а й у тоні голосу та злісному виразі обличчя. Найбільш явною формою презирства, звичайно ж, залишаються насмішки або образи на кшталт «нікчема», «погань» чи «ганчірка». Не менш образливою є й жестикуляція, що передає презирство, особливо універсальні вирази обличчя, які показують огиду: викривлені в глумливій посмішці губи або закочені до стелі очі, які відповідають вигуку «Ну ти й потвора!».

Вираз презирства на обличчі виникає внаслідок скорочення особливого м'язу, який розтягує кутики рота вбік (зазвичай вліво), у той час як людина заковує очі. Коли на обличчі когось із подружньої пари з'являється подібна гримаса, в іншого під час мовчазного обміну емоціями частота серцевих скорочень за хвилину збільшується на два-три удари. Така прихована емоційна розмова може завдати чималої шкоди. На думку Готтмана, якщо чоловік систематично демонструє перед дружиною презирство, то ймовірність виникнення в неї проблем зі здоров'ям збільшується: вона може

страждати від постійних нежиті та грипу, інфекцій сечового міхура й захворювань шлунково-кишкового тракту. З іншого боку, якщо на обличчі дружини чотири або більше разів за 15-хвилинну бесіду з чоловіком з'являється вираз огиди, яка є близькою до презирства, це означає, що не мине й чотирьох років, як вони розлучаться.

Звичайно, якщо на обличчі чоловіка чи дружини презирливий вираз з'являється рідко, їхньому шлюбу нічого не загрожує. Такі емоційні «постріли» швидше подібні до куріння і високого рівня холестерину в крові, які є факторами ризику виникнення серцевих захворювань: чим інтенсивніша й довша їх дія, тим вища небезпека захворіти. На шляху до розлучення один із цих факторів тягне за собою наступний, а шкала страждань при цьому зростає. Критика, презирство або огида, які стали звичними, — це ознаки небезпеки. Вони свідчать про те, що чоловік або дружина мовчки змінили думку про свого партнера на гірше: в їхніх думках партнер стає об'єктом постійного осуду. Такий негативний і навіть ворожий хід думок призводить до нищівної критики одного з партнерів, змушуючи його переходити до оборони або контратаки.

Кожен із двох напрямів реакції за принципом «бийся або тікай» уособлює способи відповіді на такі випадки. Найочевидніший варіант реакції — вибухнути гнівом і відповісти ударом на удар. Ця лінія поведінки, як правило, призводить до безрезультатного змагання в перекрикуванні. Проте альтернативна реакція — втекти — може виявитися ще гіршою, особливо якщо «втеча» переросте в неприступну мовчанку.

Зведення муру мовчання — це останній рубіж оборони. Людина стає непроникною і цим ухиляється від розмови — вона замовкає, вираз обличчя кам'яніє. Сховавшись за стіною мовчання, людина посиляє потужний тривожний сигнал, щось на кшталт комбінації крижаної стриманості, вищості та неприязні. Головним чином така реакція спостерігалась у тих пар, які невблаганно рухались у напрямку розлучення. У 85 % випадків саме чоловік вдавався до такого виду оборони у відповідь на дії дружини, яка накидалася на нього з критичними зауваженнями, виливаючи своє презирство. Стіна мовчання — звична реакція, яка, проте, руйнує стосунки, адже позбавляє можливості обговорити й вирішити суперечку.

Отруйні думки

Діти розгаласувались, і Мартін, їхній батько, почав дратуватись. Він розвернувся до своєї дружини Мелані та невдоволено запитав: «Люба, тобі не здається, що діти мали б уже заспокоїтись?»

Насправді ж він подумав: «Вона занадто поблажлива до дітей».

Мелані, відреагувавши на його різкий тон, відчула, як її охоплює хвиля роздратування. На обличчі з'явився напружений вираз, брови насупились, і вона відповіла: «Діти просто бавляться. Вони скоро підуть спати».

А сама подумала: «Знову він за своє, вічно чимось незадоволений».

Тепер Мартін уже помітно розгнівався. Він загрозливо подався вперед, стиснув кулаки й роздратовано випалив: «Може, мені піти і вкласти їх у ліжко?»

І подумав: «Вона в усьому мені суперечить. Треба наполягти на своєму».

Мелані, злякавшись люті Мартіна, смиренно пробурмотіла: «Ні-ні, я зараз вкладу їх».

У неї промайнула думка: «Він же зовсім себе не контролює, дітям може перепастися. Краще я поступлюся».

Про такі паралельні розмови — вголос і подумки — повідомляє Айрон Бек, засновник когнітивної терапії. Він приводить їх як приклад типів мислення, які можуть отруїти будь-який шлюб. Справжній емоційний діалог між Мелані й Мартіном відбувається в їхніх думках, а ці думки, у свою чергу, визначаються іншим, глибшим шаром думок. Бек називає цей шар «автоматичними думками» — швидкоплинними фоновими припущеннями про себе й інших, що відображають наші найглибші емоційні настанови. Для Мелані фонові думкою буде щось на кшталт: «Вічно він залякує мене своїм гнівом», — а в голову Мартіна засяде така ключова думка: «Вона не має права так зі мною поводитись». У їхньому подружньому житті Мелані вважає себе невинною жертвою, а Мартін відчуває праведний гнів через те, що до нього, як йому здається, ставляться несправедливо.

Думки про статус невинної жертви чи відчуття справедливого обурення типові для нещасливих у подружньому житті пар, адже подібні роздуми тільки підживлюють гнів та образи. Як тільки тривожні думки (такі як обурення) стануть виникати автоматично, вони одразу ж почнуть самі себе підкріплювати: партнер, який думає, що його обманюють, постійно відслідковує все, що робить інший, помічаючи лише те, що може підтвердити його позицію мученика. Водночас усі хороші вчинки партнера, які могли б поставити під сумнів або спростувати його переконання, ігнорують або не беруть до уваги.

Подібні думки мають велику силу й активують систему нервової безпеки. Як тільки думка чоловіка про те, що він опинився в ролі жертви, запустить механізм емоційного піратства, він якийсь час буде воскрешати в пам'яті та перекидати в голові цілу низку образ, які завдала йому дружина. Проте він ні разу не подумає про ті вчинки, які могли б довести, що він сильно помиляється, вважаючи себе невинною жертвою. Таким чином, чоловік ставить свою дружину в безвихідне становище: усі її хороші наміри він тлумачить негативно, відмахуючись від усього, що вона робить, адже вважає це жалюгідними спробами довести, що вона не бажає йому зла.

Пари, котрі звільнились від подібних тривожних думок, можуть інтерпретувати ті самі ситуації з іншої, більш позитивної точки зору. У результаті вірогідність того, що їх захоплять емоції, набагато менша, а якщо це все ж трапиться, то вони зможуть швидше й легше вгамувати свої почуття. Шаблонний хід думок, який зміцнює або полегшує стресовий стан, відповідає моделям песимістичного та оптимістичного мислення Мартіна Селігмана, які в загальних рисах були змальовані в шостому розділі цієї книжки. Песимістична точка зору передбачає, що у партнера від природи багато вад, які неможливо змінити, і саме вони призводять до страждань: «Він егоїстичний і думає лише про себе. Таким його виховали, і таким він буде завжди. Він чекає, що я буду виконувати всі його забаганки, і йому байдуже до того, що я відчуваю». Протилежна точка зору — оптимістична — зводиться до такого: «Так, зараз він занадто вимогливий, але ж раніше він був уважнішим до інших. Можливо, у нього поганий настрій або, скажімо, проблеми на роботі». Такий погляд на ситуацію не ставить хрест на

чоловікові (і на шлюбі), не відкидає його як щось безповоротно зіпсоване чи безнадійне. Навпаки, неприємний момент пояснюється обставинами, які можуть змінитися. Перша емоційна настанова приносить нескінченні страждання, а друга — втішає.

Подружжя, що займають песимістичну позицію, легко піддаються емоційному піратству. Дії чоловіка чи дружини викликають гнів, образи, інші негативні реакції — варто лише запустити механізм, і вони починають тривожитися. Внутрішній дистрес і песимістична настанова, як правило, збільшують імовірність того, що під час сутички з партнером вони вдадуться до критики й виявлять презирство. А це, у свою чергу, може змусити людину зайняти оборонну позицію і сховатись за стіною мовчання.

Найнебезпечніші з отруйних думок, очевидно, вирують у головах чоловіків, які застосовують фізичне насильство до своїх дружин. Дослідження, проведені психологами з Університету Індіани, показали: такі чоловіки мислять як шкільні хулігани; вони вбачають ворожі наміри навіть в абсолютно нейтральних діях своїх дружин і користуються цим неправильним тлумаченням, щоб виправдати свою жорстокість (чоловіки, що виявляють сексуальну агресивність до жінок під час побачень, діють так само — ставляться до жінок з підозрою, ігноруючи їхні заперечення). Як ми вже з'ясували в цьому розділі, особливу загрозу такі чоловіки вбачають в усвідомлених виявах неповаги, несприйняття чи публічному приниженні з боку своїх дружин. Ось типовий сценарій, за яким у чоловіків, котрі б'ють своїх жінок, виникають думки, що «виправдовують» їхню жорстокість: «На вечірці я помічаю, що моя дружина вже півгодини сміється й базікає з одним привабливим чоловіком. Схоже, він з нею фліртує». Коли дії дружин починають наштовхувати чоловіків на думку про те, що їх не сприймають чи ними нехтують, їхня реакція переростає в гнівне обурення. Автоматичні думки на кшталт «Вона збирається мене кинути» активують механізм емоційного піратства, який змушує їх реагувати імпульсивно — як кажуть дослідники, «викликає неадекватні поведінкові реакції». Як наслідок, вони вдаються до фізичного насильства.

Затоплення: коли шлюб іде під воду

Настанови, які порушують нашу душевну рівновагу, неминуче призводять до нескінченної кризи — частіше активується механізм емоційного піратства, що заважає оговтатися від образ та люті, які внаслідок цього ж піратства й виникають. Готтман використовує термін затоплення на позначення стану особливої сприйнятливості до частого емоційного дистресу. «Затоплені» чоловіки або дружини настільки пригнічені негативним ставленням з боку своїх партнерів і власною реакцією на них, що буквально тонуть у бурхливому потоці неконтрольованих переживань. «Затоплені» люди не здатні слухати, не викривляючи сенсу почутого, чи реагувати, зберігаючи ясний розум. Їм важко організувати своє мислення, тому вони опускаються до рівня примітивних реакцій. Вони просто хочуть усе припинити або втекти, а іноді навіть завдати удару у відповідь. «Затоплення» — це нескінченний процес емоційного піратства.

Деякі люди мають високий поріг «затоплення» — відносно легко витримують гнів і презирство. Інші ж зриваються моментально, варто комусь зробити навіть найменше, безневинне зауваження. «Затоплення» характеризується збільшенням частоти серцевих скорочень порівняно з частотою, яка відповідає стану спокою. У спокійному стані частота серцевих скорочень у жінок становить 82, а в чоловіків приблизно 72 удари за хвилину (ця величина змінюється залежно від розмірів тіла). «Затоплення» починається, коли цей показник зростає на 10 ударів. Коли частота серцевих скорочень сягає 100 ударів за хвилину (що зазвичай трапляється, коли людина гнівається або плаче), в організмі відбувається викид адреналіну та інших гормонів, які деякий час підтримують організм у стресовому стані. Момент активації механізму емоційного піратства також визначається частотою серцевих скорочень: в інтервалі одного серцевого скорочення можливий різкий стрибок, у результаті якого серце починає битися частіше на 10, 20 а то й 30 ударів за хвилину. М'язи напружуються, може виникнути відчуття задухи. Усе це ознаки «затоплення» отруйними почуттями, які накривають людину хвилиною страху та гніву, що здаються неминучими й вимагають цілої

«вічності», щоб їх позбутися. У момент «повного затоплення» емоції настільки сильні, перспективи такі обмежені, а думки настільки сплутані, що практично немає надії прийняти точку зору партнера та залагодити конфліктну ситуацію.

Звичайно ж, у більшості подружніх пар такі напружені моменти трапляються лише зрідка, коли вони з'ясовують стосунки. Справжні проблеми в сім'ях виникають, коли принаймні один із подружжя майже постійно перебуває в стані «затоплення». Якщо один з партнерів упевнений, що інший його пригнічує, він увесь час перебуває насторожі, готовий до нападів або несправедливих зауважень; він постійно пильнує, щоб вчасно вловити найменші вияви наміру його атакувати, образити або засмутити, і, якщо бачить хоча б найменшу загрозу, його реакція, звісно, буде занадто бурхливою. Коли чоловік перебуває в такому стані, а його дружина каже: «Любий, нам треба дещо обговорити», — це може спровокувати в нього відповідну думку: «Вона знову затіває скандал», — задіявши механізм «затоплення». У результаті стає все важче побороти фізіологічне збудження, що, у свою чергу, змушує знаходити зловісний підтекст у найбільш, здавалося б, безневинних зауваженнях, знову і знову провокуючи «затоплення».

Імовірно, це найнебезпечніший поворотний момент у подружньому житті, який призводить до катастрофічних зрушень у стосунках. Ситуація може дійти до того, що «затоплений» чоловік практично весь час думає про дружину найгірше, розглядаючи все, що вона робить, з негативної точки зору. Тоді розв'язання навіть незначних проблем переростає в грандіозні баталії; чоловік і дружина постійно ранять одне одного. Згодом подружжя, яке «затопили емоції», починає вважати будь-які проблеми, що виникають у їхньому спільному житті, серйозними й нерозв'язними, оскільки «затоплення» саме по собі унеможливорює спроби залагодити справу. Якщо так триває й далі, обговорення ситуації здається парі безсенсовним, тому кожен намагається самотійно приборкати свої почуття. По суті, чоловік і дружина віддаляються один від одного і починають жити паралельними життями. Унаслідок цього їх охоплює почуття самотності. За словами Готтмана, дуже часто після цього пари розлучаються.

Під час руху до розлучення трагічні наслідки відсутності емоційних навичок стають очевидними. Коли пара потрапляє в безперервну круговерть критики й презирства, готовності до самозахисту і непроникної мовчанки, прикрих думок і «затоплення» емоціями, це свідчить про нестачу емоційного самоусвідомлення й самоконтролю, емпатії та здатності заспокоїти один одного і самого себе.

Чоловіки: слабка стать

Повернімося до відмінностей між статями у сфері емоційного життя, які можна вважати прихованими причинами розірвання деяких шлюбів. Погляньмо на висновок науковців щодо цього: навіть після тридцяти п'яти і більше років шлюбу ставлення чоловіків і жінок до емоційних суперечок кардинально відрізняється. У середньому не надто приємні сімейні перепалки хвилюють жінок менше, ніж чоловіків. Це твердження належить Робертові Левінсону з Каліфорнійського університету в Берклі. Воно ґрунтується на свідченнях 151 подружньої пари, які вже тривалий час перебували в шлюбі. Левінсон з'ясував, що для всіх чоловіків смуток, який виникав під час сімейних сварок, був неприємним і навіть принизливим, тоді як їхні дружини не надто цим переймалися.

Чоловіки схильні до «затоплення» за нижчої інтенсивності негативного ставлення, ніж їхні дружини. У чоловіків емоційне «затоплення» — реакція у відповідь на критику дружини — спостерігається частіше, ніж у жінок. Коли чоловіки перебувають у такому стані, збільшується викид адреналіну в кров. Секреція адреналіну активується навіть у разі незначних виявів негативного ставлення з боку дружин. До того ж після «затоплення» чоловікам потрібно більше часу, щоб їхній фізіологічний стан унормувався. Можливо, саме тому непохитна незворушність, як у Клінта Іствуда, — це своєрідний захист чоловіків від напливу емоцій.

Як вважає Готтман, причина того, що чоловіки так охоче ховаються за стіною мовчання, полягає в прагненні захистити себе від «затоплення». Його дослідження показало: коли вони відгороджуються стіною мовчання, частота серцевих скорочень одразу ж зменшується

приблизно на десять ударів за хвилину, що приносить суб'єктивне відчуття полегшення. Саме тут учені виявили парадокс — як тільки чоловіки починали захищатись, озброївшись мовчанкою, у їхніх дружин частота пульсу підскакувала до рівня, що сигналізував про сильний стрес. Таке танго за участі лімбічної системи, коли представники обох статей шукають втіхи в протидії будь-яким цілеспрямованим маневрам партнера, формує абсолютно різне ставлення до емоційних сутичок: чоловіки хочуть їх уникнути так само палко, як дружини прагнуть.

Жінки схильні критикувати своїх чоловіків із такою ж завзятістю, як чоловіки зводять навколо себе мур мовчання. Подібна асиметрія виникає через наполегливе прагнення жінок увійти в роль емоційного менеджера. Поки дружини намагаються обговорити серйозні питання, усунути розбіжності та загладити образи, чоловіки виявляють очевидне небажання вступати в розмови, які можуть перерости в гарячу суперечку. Коли дружина розуміє, що чоловік ухиляється від розмови, вона підвищує голос і висловлює невдоволення з більшою силою, починаючи його критикувати. Якщо ж чоловік у відповідь захищається або ховається за стіною мовчання, жінка відчуває розчарування й роздратування, тому вирішує присмачити ситуацію презирливими коментарями, які підкреслюють глибину її розпачу. Чоловік, який став об'єктом критики і презирства дружини, займає позицію невинної жертви або виявляє справедливе обурення. Зауважу, що подібні думки щоразу легше запускають механізм «затоплення». Щоб уберегти себе від напливу емоцій, чоловік займає оборонну позицію або просто стає непробивним. Слід, однак, пам'ятати: якщо чоловіки споруджують навколо себе стіну, вони провокують «затоплення» у своїх дружин, які відчувають себе загнаними в глухий кут. У міру того як напруга сімейних баталій наростає, вони запросто можуть вийти з-під контролю.

Чоловікам і жінкам: подружня порада

З огляду на руйнівний вплив, який відмінності в сприйнятті болісних переживань у чоловіків і жінок мають на подружні стосунки, що

робити, аби захистити любов і потяг, які існують між двома людьми, — інакше кажучи, зберегти шлюб? Спостерігаючи за тим, як складалися взаємини між парами, чий союз із роками тільки міцнішав, фахівці з сімейних стосунків сформулювали головні принципи поведінки окремо для чоловіків і для жінок, та дібрали кілька загальних порад для представників обох статей.

Загалом чоловікам і жінкам потрібні різні емоційні налаштування. Чоловікам радять не ухилятися від конфліктів, а зрозуміти: коли їхні дружини починають висловлювати невдоволення чи обговорювати непорозуміння, вони виявляють любов, бажаючи зберегти хороші та міцні стосунки з коханим (хоча жіноча ворожість може мати на меті й інше). Якщо образи й невдоволення довго киплять усередині, вони накопичуються, і рано чи пізно станеться вибух. Але якщо всі спірні питання регулярно «провітрювати» й залагоджувати, напруга спаде. Також чоловікам слід усвідомити, що роздратування або гнів зовсім не те саме, що критика їхньої особистості: найчастіше емоції дружин — це лише показник глибини їхніх переживань з того чи іншого приводу.

Чоловікам також потрібно бути обачними, щоб не зіпсувати розмову, надто рано запропонувавши практичне вирішення — як правило, дружині важливіше відчувати, що чоловік слухає її й переймається її почуттями з приводу обговорюваного питання (хоча йому зовсім не обов'язково погоджуватися з нею). Вона може розцінити чоловікову раду як спосіб дати їй зрозуміти, що її почуття недоречні. Чоловіки, які здатні розділити гнів своїх дружин, замість того щоб відмахнутися від нього, вважаючи його повною нісенітницею, допомагають своїм коханим відчувати, що їх розуміють, а їхні почуття поважають. Найголовніше, чого хочуть дружини, — щоб важливість їхніх почуттів визнали, на них зважали, навіть якщо чоловіки їх і не поділяють. Зрозумівши, що її думку почули, а почуття визнали, жінка заспокоюється.

Дружинам можна дати аналогічні поради. Оскільки головну проблему для чоловіків становить те, що їхні кохані занадто напористо озвучують своє невдоволення, дружинам необхідно докласти зусиль, щоб не накидатися на своїх чоловіків: скаржитися на те, що вони зробили, але не критикувати їх особистість і не виявляти зневаги. Скарги мають не перетворюватися на критичні зауваження щодо

характеру чоловіка — вони повинні чітко вказувати на те, що якась конкретна його дія або вчинок завдає страждань. Гнівний особистий випад має всі шанси призвести до того, що чоловік стане захищатись або відгородиться стіною мовчання. Виникнуть додаткові проблеми, і сварка лише загостриться. Дружинам також не завадить висловлювати своє невдоволення в ширшому контексті, який переконуватиме чоловіка, що він усе ж залишається коханим.

Хороша сварка

У ранковій газеті я знайшов наочний приклад того, як не треба вирішувати конфлікти, що виникають у подружньому житті. У Марлін Ленік виникла суперечка з її чоловіком Майклом: він хотів дивитися телетрансляцію гри «Dallas Cowboys» — «Philadelphia Eagles», а її цікавили новини. Коли Майкл зручно вмотивувався перед телевізором, щоб подивитися матч, місіс Ленік заявила, що з неї «досить футболу», пішла в спальню за пістолетом і двічі вистрелила в чоловіка, який сидів у кімнаті й дивився гру. Проти місіс Ленік висунули звинувачення в нападі за обтяжливих обставин, але потім відпустили під заставу в 50 000 доларів. Про містера Леніка повідомлялося, що він у хорошому стані й одужує після кульових поранень: одна з куль злегка зачепила його живіт, а друга пройшла навиліт через ліву лопатку і шию.

Далеко не всі сімейні баталії такі жорстокі (або коштують так дорого), але саме вони дають чудову можливість зрозуміти, що може наповнити шлюб емоційним інтелектом. Наприклад, міцні подружні пари найчастіше дотримуються однієї теми розмови і від початку надають одне одному можливість висловити свою точку зору. Проте такі подружжя роблять іще один важливий крок: вони показують, що уважно одне одного слухають. Відчуття, що тебе слухають, часто є саме тим, чого насправді шукають ображені партнери. Тому з емоційної точки зору вираження емпатії — це чудовий спосіб зменшити напругу.

У подружжів, шлюб яких урешті розпадається, майже повністю відсутні спроби будь-кого з партнерів розрядити ситуацію під час

сварки. Бажання або небажання залагодити суперечку — це основна відмінність у сімейних сварках подружніх пар, які перебувають у міцному шлюбі, і тих, шлюб яких закінчується розлученням. Механізми виходу з конфліктної ситуації, які не дозволяють їй перерости в страшний вибух, ґрунтуються на дотриманні простих правил — умінні не відхилятися від теми, здатності співпереживати й зменшувати напругу. Подібні ходи в розв'язанні проблеми будуються на принципі роботи емоційного термостата, не даючи почуттям закипіти й захопити співрозмовника, позбавивши його здатності зосередитися на обговорюваному питанні.

Загальна стратегія побудови міцного шлюбу полягає в тому, щоб не зациклюватися на конкретних проблемах (виховання дітей, секс, гроші, домашнє господарство), з приводу яких зазвичай і виникають суперечки, а культивувати спільний подружній емоційний інтелект, цим збільшуючи шанси успішно залагоджувати конфліктні ситуації. Трохи емоційної компетентності — насамперед уміння заспокоїтись (і заспокоїти свого партнера), співпереживати й добре слухати співрозмовника — може допомогти парам ефективно розв'язувати будь-які непорозуміння. У такому сімейному кліматі можливі здорові розбіжності в думках або, якщо можна так сказати, «хороші сварки». Вони дозволяють сім'ї процвітати й долати негаразди. Якщо ж ці проблеми залишити без уваги, вони здатні зруйнувати шлюб.

Зрозуміло, жодні емоційні звички не можна змінити миттєво — щойнайменше потрібні наполегливість і ретельність. Здатність подружжя до змін безпосередньо залежить від стимулів, які підштовхують до цього. Більшість емоційних реакцій, що так легко виявляються в подружньому житті, формуються в дитинстві — люди засвоюють їх, коли вперше налагоджують близькі стосунки, або переймають у батьків, а потім, коли вони вже викристалізувались, проєктують на свій шлюб. Таким чином, нами «володіють» певні емоційні звички — наприклад, занадто гостра реакція на виявлену до нас неповагу або відсторонення з першими ознаками непорозуміння — незважаючи на те, що ми клялися, що ніколи не поводитимемося так, як наші батьки.

Уміння заспокоїтись

В основі кожної сильної емоції лежить імпульс до дії. Уміння управляти цими імпульсами — основа емоційного інтелекту. Особливо складно це дається людям, котрі перебувають в інтимних стосунках, адже на карту поставлено досить багато. Емоційні реакції в таких випадках зачіпають наші найпотемніші бажання: потребу бути коханими і відчувати повагу партнера, страх, що нас покинуть або сприйматимуть як пусте місце. Тому цілком природно, що під час сімейних баталій ми можемо реагувати так, наче це питання життя і смерті.

Проте позитивне розв'язання проблеми знайти не вдасться, якщо чоловік або дружина піддались емоціям, а отже, головне, що можна порадити подружжю, — це навчитися вгамовувати власні негативні почуття. Іншими словами, йдеться про вміння швидко впоратись із «затопленням», спровокованим механізмом емоційного піратства. Оскільки в хвилини емоційних сплесків людина втрачає можливість слухати, думати і чітко висловлювати думки, вміння заспокоїтись — це надзвичайно конструктивний хід, без якого неможливий прогрес у врегулюванні спірного питання.

Під час обговорення болісного питання амбітні подружжя можуть виробити звичку приблизно кожні п'ять хвилин перевіряти частоту пульсу, прикладаючи палець до сонної артерії в точці, розташованій на кілька дюймів нижче від мочки вуха й підборіддя (у тих, хто займається аеробікою, це швидко входить у звичку). Потрібно виміряти кількість ударів за п'ятнадцять секунд і помножити результат на чотири — так отримаємо частоту пульсу в ударах за хвилину. Зробивши це в спокійному стані, можна визначити наш нормальний пульс. Якщо частота пульсу перевищить цей показник, скажімо, на десять ударів за хвилину, це сигналізуватиме про початок «затоплення». Якщо пульс стає таким пришвидшеним, подружжю необхідна двадцятихвилинна перерва, щоб охолонути, перш ніж продовжити обговорення. Хоч навіть п'ятихвилинний перепочинок може здатися досить довгим, фізіологічне відновлення відбувається поступово і потребує більше часу. Як ми вже дізнались у п'ятому

розділі, залишковий гнів викликає ще більший гнів, а отже потрібно почекати трохи довше, щоб дати організму можливість відновитися після попереднього збудження.

Якщо ж подружжю незручно контролювати частоту серцевих скорочень під час сварки, вони можуть заздалегідь домовитися, що будь-хто з пари може вимагати коротку перерву, коли відчуває перші ознаки «затоплення». Під час перерви можна спробувати застосувати деякі техніки релаксації чи зайнятися аеробікою (або скористатися будь-якими іншими методами, які ми розглядали в п'ятому розділі), що здатні допомогти оговтатися від напливу емоцій.

Розмова з самим собою, що нейтралізує отруйні думки

Оскільки спусковим механізмом «затоплення» є негативні думки про свого партнера, чоловік або дружина, котрих роз'їдають отруйні судження, повинні одразу ж спробувати з ними впоратися. Настрої на кшталт «я більше не збираюся це терпіти» або «я не заслуговую на таке ставлення» характеризують позиції невинних жертв або обурених несправедливим ставленням людей. Як зазначає фахівець із когнітивної терапії Аарон Бек, якщо відслідкувати ці думки й дати їм відсіч (а не просто розлютитись чи образитись, почувши їх), чоловік або дружина можуть звільнитися від їхнього впливу.

Потрібно відстежувати такі негативні думки, пам'ятаючи, що вони аж ніяк не є достовірними. Також варто усвідомлено докладати зусиль, щоб пригадати факти або альтернативні точки зору, які можуть спростувати ваші судження. Наприклад, дружина, яка в найвідповідальніший момент вирішила, що «йому плювати на мої потреби, він думає тільки про себе», могла б одразу ж заперечити це твердження, пригадавши собі вчинки чоловіка, які доводили б, що насправді він уважний і дбайливий. Урешті, хід її думок змінився б: «Так, він не забуває піклуватися про мене, нехай навіть зараз вчинив егоїстично і сильно мене цим засмутив». Друге формулювання відкриває можливість для змін і позитивного розв'язання проблеми, тоді як перше тільки розпалює гнів та образу.

Мирне спілкування: слухати і говорити, не обороняючись

Він: «Чого ти кричиш?»

Вона: «Звичайно ж, я кричу! Ти ж не чув ані слова з того, що я сказала. Ти просто мене не слухаєш!»

Уміння слухати — особливе мистецтво, яке зміцнює зв'язки між подружжям. Навіть у розпалі суперечки, піддавшись напливу емоцій, чоловік або дружина — а деколи обоє — здатні, незважаючи на роздратування, слухати, розуміти й належним чином реагувати на знаки примирення. Подружжя, яким судилось розлучення, навпаки, опиняються в полоні гніву й зосереджуються на конкретному пункті обговорюваної проблеми. Вони не можуть уловити в словах партнера натяк на перемир'я, не кажучи вже про те, щоб відповісти таким же дружнім жестом. Оборонна позиція того, хто слухає, зазвичай виявляється в тому, що людина ігнорує скарги партнера або ментально відхиляє їх, тобто реагує так, ніби на неї нападають, а не намагаються змінити ситуацію. Звичайно, те, яким чином чоловік або дружина виражають своє невдоволення, здебільшого сприймається як напад. Під час суперечки пари висловлюють свою точку зору з таким негативом, що це важко трактувати інакше.

Проте навіть у найгіршому випадку в подружжя є можливість усвідомлено проаналізувати те, що вони чують, не звертаючи уваги на неприязнь і недоброзичливість, які простежуються в їхніх репліках (уїдливій тон, образи, зневажливі критичні зауваження), — щоб сприйняти головну інформацію. У такій ситуації подружжю варто пам'ятати, що негатив, прихований у словах одне одного, слід сприймати як підтвердження того, наскільки важливим є обговорюване питання для кожного з партнерів. Тоді, якщо дружина вигукне: «Коли ти нарешті припиниш мене перебивати!» — чоловік зможе відповісти, не надто явно реагуючи на її неприязнь: «Гаразд, продовжуй, кажи те, що хотіла».

Найдієвішою формою мирного слухання, звичайно ж, є емпатія — здатність уловити почуття, що ховаються за словами. Як ми вже з'ясували в цьому розділі, людина по-справжньому зможе перейнятися почуттями співбесідника лише тоді, коли її власні

емоційні реакції стихнуть настільки, що зроблять її сприйнятливою на фізіологічному рівні та дозволять дзеркально відобразити почуття іншої людини. Без такої фізіологічної налаштованості в більшості чоловіків або дружин виникає помилкове сприйняття того, що відчуває їхній партнер. Емпатія зникає, якщо почуття настільки сильні, що не передбачають ніякої фізіологічної гармонізації, а просто накривають людину з головою.

У сімейній терапії широко використовується метод ефективного емоційного слухання, який називається «дзеркальним відображенням». Коли, наприклад, чоловік висловлює яку-небудь скаргу, дружина повторює її своїми словами, намагаючись уловити не тільки саму думку, а й почуття, які її супроводжують. «Дзеркальне відображення», яке виконує один партнер, перевіряє інший. Так вони переконуються, що нове формулювання думки є слухним. Якщо ж воно не відповідає істинним почуттям того, хто її висловив, партнери намагаються перефразувати думку знову і знову, доки не досягнуть бажаного результату. Звучить просто, але виконати це на практиці доволі важко. Мета точного «дзеркального відображення» полягає не тільки в тому, щоб відчути, що вас розуміють. Не менш важливим є й емоційне налаштування одне на одного. У деяких випадках саме це може відвернути атаку або не дозволити обговоренню суперечностей перерости в запеклий бій.

Для подружніх пар мистецтво мирно розмовляти, не вдаючись до оборони, полягає в умінні пов'язати своє невдоволення з тим, про що йдеться в конкретній скарзі, не дозволяючи йому перерости в особисту критику. Психолог Хаїм Джинотт, засновник програм успішної комунікації, рекомендує застосовувати таку формулу скарги — XYZ. «Коли ти зробив X, це змусило мене почуватись Y, а мені б хотілося, щоб ти зробив Z». Розгляньмо приклад. Можна сказати: «Коли ти не зателефонував і не попередив мене, що запізнишся на обід, я відчула, що мене не цінують, і розсердилася. Мені б хотілося, щоб ти телефонував і повідомляв про те, що затримуєшся», — замість: «Ти бездумний, егоїстичний мерзотник». Останнє формулювання показує, як найчастіше обговорюють проблеми під час сімейних сварок. Якщо коротко, у відкритому спілкуванні немає місця для знущань, погроз чи образ, воно не передбачає, що людина займатиме оборонну позицію

(виправдання, заперечення відповідальності, контратака, критика тощо). За таких умов емпатія знову стає потужним засобом для мирного врегулювання конфлікту.

Так чи інакше, повага й любов усувають будь-яку ворожість у шлюбі, та й у житті загалом. Один із дієвих способів зменшити напругу під час суперечки полягає в тому, щоб дати зрозуміти своєму партнерові, що ви здатні подивитися на речі під іншим кутом і що його точка зору теж має право на життя, хоча ви особисто з нею не погоджуєтесь. Інший, не менш ефективний спосіб — це взяти на себе відповідальність або навіть вибачитися, якщо ви розумієте, що не праві. Твердження на кшталт «Я розумію, що ти засмучений» як мінімум означає, що ви слухаєте партнера і здатні зрозуміти його емоції, навіть якщо й не поділяєте його поглядів. В інших ситуаціях, коли сварки затихають, такі твердження набувають вигляду компліментів — партнер знаходить в іншому те, що щиро цінує, і висловлює похвалу. Ця стратегія, безсумнівно, є чудовим способом, який допомагає заспокоїти чоловіка чи дружину або збагатити емоційний капітал подружжя позитивними почуттями.

Практика

Оскільки потреба в застосуванні таких стратегій виникає саме в розпалі протистояння, коли емоційне збудження надзвичайно велике, потрібно додатково вчитися їх застосовувати, щоб мати можливість скористатися ними в критичній ситуації. Така необхідність зумовлена тим, що емоційний мозок запускає стандартні реакції, які сформувалися раніше, під час неодноразових спалахів гніву та образ, і стали домінувати. Не забуваймо, що пам'ять і відповідні реакції тісно пов'язані з емоціями. Тому в критичні моменти реакції, характерні для більш спокійного стану, не так легко згадати й утілити. Якщо результативна емоційна реакція є незнайомою або ще не вкоренилася, її дуже важко застосувати на практиці, коли людина засмучена. Але якщо реакція доходить до автоматизму, існує більша ймовірність того, що вона спрацює в хвилини емоційної кризи. Саме тому всі згадані вище стратегії слід перевіряти й відпрацьовувати під час зустрічей,

котрі не викликають у вас стресу, а також бурхливих сімейних сварок. Так у них є шанс стати першою набутою (або принаймні не дуже запізнююю другою) реакцією в системі емоційного реагування. По суті, таке невеличке коригування знань у ділянці емоційного інтелекту і можна вважати ліками проти розлучень.

10. УПРАВЛІННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ СЕРЦЯ

Мельбурн Мак-Брум був владним начальником, чия вдача наганяла страх на всіх, хто з ним працював. Можливо, на цей факт не звертали б уваги, якби Мак-Брум працював в офісі або ж на заводі. Але він був льотчиком цивільної авіації.

В один прекрасний день 1978 року літак під керівництвом Мак-Брума вже підлітав до Портленда в штаті Орегон, аж тут він раптом помітив, що виникли проблеми з шасі. Тому Мак-Брум перейшов на схему польоту в зоні очікування, високо кружляючи над посадковими смугами і намагаючись полагодити механізм.

Поки Мак-Брум намагався вирішити проблему з шасі, показники рівня палива неухильно наближалися до нульової позначки. Проте другі пілоти так сильно боялися розгнівати Мак-Брума, що нічого йому не сказали, навіть коли катастрофа вже стала очевидною. Літак розбився, десять людей загинуло.

Зараз історію про цю авіаційну катастрофу розповідають під час інструктажу з техніки безпеки, який проходять льотчики цивільної авіації. У 80 % авіакатастроф пілоти роблять помилки, яких можна було б уникнути, якби екіпаж працював злагодженіше. Тепер під час підготовки льотчиків, крім технічної майстерності, особливу увагу звертають на вміння взаємодіяти, відкрито спілкуватися, співпрацювати, слухати й відверто висловлювати свої думки — а це зачатки соціального інтелекту.

Кабіна пілота — це мікрокосм будь-якої організації. Однак недостатній контроль за швидким розвитком подій під час авіакатастрофи, деструктивні наслідки поганого морального стану, залякані працівники й нахабні керівники — чи будь-які інші вияви емоційних недоліків під час роботи — можуть пройти непоміченими повз тих, хто не бере безпосередньої участі в робочому процесі. Але такі недоліки можна побачити за такими ознаками: зменшення продуктивності, збільшення випадків, коли працівники не вкладаються

в терміни, припускаються помилок, між ними виникають непорозуміння, або ж вони масово переходять працювати туди, де умови кращі. Такою є неминуха розплата за низький рівень емоційного інтелекту на роботі. Якщо ж ситуація загострюється, компанія може збанкрутувати.

Рентабельність емоційного інтелекту — це відносно нова ідея в бізнесі, яку, можливо, буде досить важко сприйняти деяким керівникам. Дослідження за участі 250 виконавчих директорів виявило: більшість вважає, що їхня робота вимагає «працювати головою, а не серцем». Багато керівників побоювалися, що якби вони співчували тим, із ким працюють, або жаліли їх, то це завадило б досягненню цілей, які стоять перед їхньою організацією. А один із директорів навіть назвав абсурдною ідеєю зважати на почуття людей, які на нього працюють, оскільки за таких умов, як він висловився, «було б неможливо мати з ними справу». Інші доводили, що якби вони дозволили собі бути емоційними, то не змогли б приймати безкомпромісні рішення, яких вимагає бізнес. Єдине, що, на їхню думку, змінили б емоції, — це те, що про свої рішення вони повідомляли б більш людяно.

Це дослідження проводилося в 1970-ті роки, коли реалії ведення бізнесу докорінно відрізнялися від нинішніх. На мою думку, подібні методи давно застаріли, залишились у минулому. Сьогодні, в новому конкурентному світі, емоційний інтелект — важливий складник робочого процесу та ринкових відносин. Як зауважила Шошона Зубофф, психолог школи бізнесу Гарвардського університету, «у цьому столітті стався злам у діяльності корпорацій, а разом із ним — і відповідне перетворення емоційного ландшафту. Досить довгий час корпоративну ієрархію вважали панівною — у пошані опинявся бос, який показував себе вправним маніпулятором і безстрашним воїном у джунглях бізнесу. Однак уже у 1980-ті роки ця жорстка ієрархія почала розпадатись під подвійним тиском глобалізації та інформаційних технологій. Директор, який керується законами джунглів, символізує минуле корпорації. Її майбутнє уособлює керівник, який досяг віртуозної майстерності в міжособистісному спілкуванні».

Деякі причини подібного перевороту очевидні: уявіть собі наслідки роботи групи людей, які не можуть упоратися з нападами гніву чи не

усвідомлюють, що відчують інші. Руйнівний вплив хвилювання на процес мислення, який ми вже розглядали в шостому розділі, очевидний і на робочому місці, адже люди, якими керують негативні емоції, не здатні запам'ятовувати й засвоювати потрібну інформацію, концентрувати увагу або приймати раціональні рішення. Як висловився один консультант з питань управління, «стрес робить людей дурними».

Якщо ж розглянути ситуацію з позитивної точки зору, уявіть, яким корисним для робочого процесу може стати володіння основами емоційної компетентності — вмінням налаштуватись на почуття тих, з ким маємо справу, вирішувати конфлікти до того, як вони сягнуть критичної точки, входити в потік натхнення під час виконання своєї роботи. Лідерство — це не панування, а здатність переконувати людей працювати для втілення спільної мети. Якщо ж говорити про успіх на роботі, ніщо не матиме більшого впливу на вашу кар'єру, ніж усвідомлення своїх найглибших почуттів щодо того, чим ви займаєтесь, і впровадження змін, які можуть дати вам ще більше задоволення від роботи.

Деякі менш очевидні причини того, що емоційні навички виходять на перший план у ділових відносинах, відображаються в радикальних змінах на робочому місці. Дозвольте обґрунтувати свою точку зору, простеживши, чим відрізняються три сфери застосування емоційного інтелекту: здатність поставитися до вираження невдоволення як до конструктивної критики; створення атмосфери, в якій різноманітність точок зору є бажаним, а не джерелом непорозумінь; нарешті, ефективна робота в системі міжособистісних зв'язків.

Критика — справа тонка

Він був досвідченим інженером, який очолював проект із розробки програмного забезпечення. Тепер він представляв результат багатомісячної роботи його команди віце-президенту компанії з розробки продукції. Чоловіки й жінки, які працювали з ранку до ночі, тиждень за тижнем, були поруч із ним, відчуючи гордість за те, що представляють плоди своєї наполегливої праці. Але коли інженер

закінчив презентацію, віце-президент звернувся до нього з саркастичним питанням: «Як давно вас вигнали з аспірантури? Технічні характеристики просто сміховинні. Це не піде далі мого столу».

Інженер, пригнічений і абсолютно збитий з пантелику, з похмурим виглядом просидів до кінця наради, не мовивши ані слова. Люди з його команди висловили кілька незв'язних — і досить різких — зауважень на захист своєї праці. Тут віце-президента кудись викликали, і нарада закінчилася, лишивши в людей гіркий осад і роздратування.

Упродовж двох тижнів інженер не міг думати ні про що інше, крім зауважень віце-президента. Демотивований та пригнічений, він був упевнений, що йому ніколи більше не довірять важливого завдання в компанії, і подумував про звільнення, хоча робота йому дуже подобалася.

Зрештою інженер пішов до віце-президента й нагадав йому нараду, критичні зауваження та їхню деморалізаційну дію. Потім він, ретельно дібравши слова, запитав: «Я трохи здивований і не розумію, чого ви тоді домагалися. Гадаю, ви не мали на меті збити мене з пантелику, у вас було щось інше на думці?»

Віце-президент був вражений. Він і не підозрював, що його мимохідь кинуте зауваження мало такий сильний вплив. Насправді ж він вважав план розробки програмного забезпечення багатообіцяльним, але таким, що потребує допрацювання; він зовсім не думав відкидати його як цілком безперспективний. За словами віце-президента, він просто не міг уявити, наскільки невдало сформулював свою думку і зачепив чийсь почуття. Після цього він попросив вибачення.

Це питання зворотного зв'язку — інформації, необхідної, щоб спрямовувати зусилля в потрібне русло. У теорії систем термін «зворотний зв'язок» означав обмін інформацією про те, як працює якась одна частина системи. Увагу звертали також на те, що ця частина впливає на всі інші складники системи, і ту її частину, яка відхиляється від правильного курсу, можна виправити. У компанії кожен працівник є складовою частиною системи, а отже, зворотний зв'язок забезпечує життєдіяльність організації — обмін інформацією дозволяє людям зрозуміти, як просувається робота, чи все йде добре, чи потрібно щось виправити, модернізувати або навіть повністю змінити. Без зворотного

зв'язку люди не знають, як до них ставляться начальник і колеги, чого від них вимагають. За відсутності зворотного зв'язку всі проблеми з часом будуть тільки загострюватися.

У певному розумінні критика — це один із найважливіших обов'язків керівника, хоча цього обов'язку бояться чи не найбільше і вважають найнеприємнішим. Проте дуже багато керівників, на кшталт уїдливого віце-президента, погано володіють тонким мистецтвом налагодження зворотного зв'язку. Ця вада може дорого їм коштувати: так само, як емоційне здоров'я подружжя визначається тим, наскільки успішно вони залагоджують непорозуміння та образи, так і продуктивність, якість та ефективність роботи працівників залежать від того, яким чином їм повідомляють про явні проблеми в їхній роботі. Справді, те, як саме виражають і сприймають критику, значною мірою визначає, наскільки люди будуть задоволені своєю роботою та стосунками з колегами і начальством.

Найгірший спосіб мотивації

Мінливість емоцій, характерна для подружніх стосунків, спостерігається також і в робочих ситуаціях, де виявляється в аналогічних формах. Критика висловлюється у вигляді особистих випадів, а не скарг щодо чогось, що можна змінити, вживши належних заходів. Лунають також і звинувачення *ad hominem*, присмачені неабиякою порцією відрази, сарказму і презирства. Те й інше призводить до того, що людина, яка вважає, що з нею повелися несправедливо, займає оборонну позицію або ухиляється від відповідальності і врешті ховається за стіною мовчання або чинить пасивний опір. Як стверджує один консультант із питань бізнесу, найпоширенішою формою руйнівної критики на роботі є звинувачення загального характеру на кшталт: «Ви все зіпсували». Це висловлюють різким, дошкульним і роздратованим тоном, не даючи людині можливості відповісти. Окрім того, це не дає жодної інформації про те, як поліпшити стан справ. Згодом працівник, якого розкритикували, відчуває себе безпорадним і розгніваним. З точки зору емоційного інтелекту подібна критика свідчить про те, що людина взагалі не

усвідомлює, які почуття її зауваження викличуть у тих, кому вони адресовані, і який негативний вплив вони матимуть на мотивацію, активність і впевненість у собі працівників, які виконують свою роботу.

Така деструктивна динаміка проявилася під час опитування керівників, яких попросили пригадати випадки, коли вони, втративши самовладання, у розпалі суперечки переходили на особисту критику. Наслідки цих особистих випадів були дуже схожі на ті, які ми спостерігали у подружніх пар: розкритиковані працівники найчастіше займали оборонну позицію, виправдовувались або ухилялися від відповідальності. Або ж вони ховалися за стіною мовчання, тобто намагалися уникнути будь-яких контактів з керівником, який на них накинувся. Якби їх розглядали під тим самим емоційним мікроскопом, який використовував Джон Готтман для вивчення подружніх пар, то, без сумніву, виявилось б, що ці озлоблені працівники міркують як невинні жертви або обурені несправедливим ставленням люди. Їх охоплюють думки, типові для чоловіків і дружин, які відчують, що звернені до них звинувачення безпідставні. Якщо виміряти їхні фізіологічні показники, вони, ймовірно, вказували б на «затоплення», яке тільки підкріплює подібні думки. Однак такі реакції працівників лише більше сердять і дратують керівників, знаменуючи початок циклу, який у діловому світі для працівників закінчується зміною роботи або звільненням — бізнес-еквівалентом розлучення.

Справді, в процесі дослідження 108 керівників і «білих комірців» виявилось, що необґрунтована критика стала першим пунктом у списку причин виникнення конфліктів на роботі, випередивши такі причини, як недовіра, протистояння особистостей і суперечки з приводу влади й платні. Експеримент, проведений у Ренселерському політехнічному інституті, показав, яких збитків різка критика може завдати робочим взаєминам. Під час модельованої ситуації добровольцям дали завдання створити рекламу нового шампуню. Ще один доброволець (підставна особа) нібито оцінював запропоновані рекламні тексти — тобто у відповідь добровольці отримували одне з двох заздалегідь підготовлених критичних зауважень. Одне з них було зваженим і конкретним, тоді як друге містило погрози і вказувало на вроджені вади людини приблизно такими словами: «Навіть не

намагайся; схоже, ти нічого не вмієш робити як слід» чи «Та тут талантом і не пахне. Спробую знайти кого-небудь, хто впорається».

Зрозуміло, що ті, кого засипали критичними зауваженнями, напружувалися, ставали вкрай роздратованими і виявляли ворожість, відмовляючись співпрацювати або взаємодіяти в майбутніх проектах із людиною, котра їх розкритикувала. Багато з них заявляли, що хотіли б уникнути будь-яких контактів із цією людиною. Іншими словами, вони відчували потребу відсторонитися. Різка критика настільки знеохочувала таких працівників, що вони ніколи більше не докладали зусиль на роботі і, що найгірше, вважали, що не здатні успішно з нею впоратись. Особистий випад виявився руйнівним для їхнього морального стану.

Багато керівників охоче критикують підлеглих, але скупляться на похвали, тому в їхніх співробітників виникає враження, що думку начальства про їхню роботу вони чують тільки тоді, коли помиляються. Така схильність до критики притаманна керівникам, які можуть довгий час не давати жодного зворотного зв'язку щодо роботи підлеглих. «Більшість проблем у роботі найманих працівників виникають аж ніяк не раптово; вони повільно назрівають протягом певного часу, — зауважує Дж. Р. Ларсон, психолог з Іллінойського університету в Урбані. — Якщо керівникові не вдається одразу ж висловити свої почуття, це призводить до поступового наростання фрустрації. Тоді одного чудового дня він втрачає самовладання. Якби критичне зауваження пролунало раніше, працівник зумів би усунути проблему. Дуже часто критичні зауваження озвучують лише тоді, коли ситуація виходить з-під контролю і керівник уже занадто розгніваний, щоб тримати себе в руках. Саме в цей момент критика набуває найгіршої форми, адже людина пригадує і різким саркастичним тоном озвучує довгий список образ, що накіпіли всередині, або починає розкидатися погрозами. Подібні випадки призводять до несподіваних неприємних наслідків. Працівники сприймають їх як образи, тому й гніваються у відповідь. Це найгірший спосіб мотивації».

Майстерна критика

Розгляньмо іншу ситуацію.

Майстерна критика може стати одним із найдієвіших доступних начальству способів передачі інформації. Наприклад, зарозумілий віцепрезидент міг би звернутися (але, на жаль, не зробив цього) до розробника програмного забезпечення в такий спосіб: «Основна проблема на цьому етапі полягає в тому, що реалізація вашого плану вимагає занадто багато часу і значно перевищує заплановані витрати. Мені б хотілося, щоб ви ще допрацювали свою пропозицію, особливо ту її частину, що стосується технічних характеристик, спрямованих на вдосконалення програмного забезпечення. Можливо, вам вдасться знайти спосіб виконати ту саму роботу швидше». Таке формулювання мало б кардинально інакший вплив, ніж нищівна критика: замість того щоб викликати у працівника почуття безпорадності, роздратування і протесту, воно залишає надію, що все можна виправити, і вказує, з чого треба почати.

Майстерна критика зосереджується на тому, що вже зроблено і ще можна зробити, а не розглядає погано виконану роботу як недолік у характері конкретної людини. Як зазначив Ларсон: «Нападаючи на характер працівника, називаючи його тупим або некомпетентним, ви б'єте мимо цілі. Ви одразу ж змушуєте його оборонятись, а якщо працівник займе таку позицію, він не сприйматиме ваших слів, хоча ви й намагатиметесь вказати на те, як виправити помилки в його роботі». Як ви розумієте, ця рекомендація в точності відповідає тій, яку давали подружнім парам, що намагалися залагодити свої конфлікти.

Якщо люди впевнені, що невдачі на роботі є наслідком їхньої особистої вади, яку неможливо усунути, вони втрачають будь-яку надію і вже не намагаються що-небудь змінити. Запам'ятайте основне правило оптимізму: невдачі та поразки є наслідком певних обставин, і ми цілком здатні змінити їх, щоб отримати кращий результат.

Гаррі Левінсон, психоаналітик, що працює корпоративним консультантом, дає поради, які допоможуть оволодіти мистецтвом критики — воно тісно переплітається з умінням висловити похвалу.

— Конкретизуйте проблему. Доберіть який-небудь показовий випадок чи подію, щоб проілюструвати головну проблему, яку потрібно розв'язати, або виявити певний недолік роботи, скажімо нездатність

добре виконувати деякі частини завдання. Люди занепадають духом, коли чують, що вони «щось» роблять не так, але не розуміють, що саме. Вони не знають, що потрібно змінити. Зосередьтесь на деталях, наголошуючи на тому, що працівник зробив добре, а що погано і як це можна виправити. Не треба тягти кота за хвіст, говорити загадками або ухилятися від теми — це лише завуалює суть повідомлення. Тут порада, яку давали подружнім парам щодо висловлення свого невдоволення за принципом XYZ, також актуальна. Точно і ясно повідомляйте, у чому проблема, що йде не так, які почуття це у вас викликає і що можна змінити.

«Конкретність, — наголошує Левінсон, — однаково важлива як для похвали, так і для критики. Я не хочу сказати, що загальна похвала взагалі не має ніякого впливу. Просто цей вплив дуже незначний, адже з такої похвали нічого не можна взяти».

- Запропонуйте рішення. Критичне зауваження, як і будь-який інший вид ефективного зворотного зв'язку, повинне вказувати на спосіб розв'язання проблеми. В іншому випадку воно викликає фрустрацію, деморалізує або позбавляє людину мотивації. Критика може показати людині наявні можливості та альтернативи, яких вона до цього не усвідомлювала, або просто відкрити їй очі на певні недоліки, на які слід звернути увагу. Саме тому критика повинна містити пропозиції щодо того, з якого боку краще до цих проблем підійти.
- Робіть це особисто. Критичні зауваження, так само як і похвала, справляють найбільше враження, коли їх висловлюють при особистій зустрічі віч-на-віч. Ті, хто почувається ніяково, критикуючи або висловлюючи похвалу, полегшують собі справу і роблять це на відстані — наприклад, залишаючи записки. Проте подібне безконтактне спілкування позбавляє людину, яка отримує повідомлення, можливості відповісти або роз'яснити ситуацію.
- Будьте чуйними. Це заклик до емпатії, тобто усвідомлення того, який вплив ваші слова і те, як ви їх висловите, матимуть на іншу людину. Як зазначає Левінсон, саме керівники, що майже не виявляють емпатії, схильні грубо коментувати роботу підлеглих, розкидаючись зневажливими та образливими зауваженнями. Результат такої критики катастрофічний: замість того щоб відкрити шлях до

покращення ситуації, такі коментарі викликають негативні емоційні реакції — почуття гіркоти та образи, захисну поведінку та відстороненість.

Левінсон не залишив без уваги й тих, кого критикують, даючи їм кілька порад щодо відповідних емоційних реакцій. По-перше, критику слід розглядати не як особистий випад, а як цінну інформацію, що допоможе краще впоратись із завданням. По-друге, потрібно стежити за імпульсами, що спонукають зайняти оборонну позицію, замість того щоб узяти на себе відповідальність. Якщо ж ситуація сильно загострюється, можна попросити продовжити зустріч пізніше, щоб мати час «перетравити» неприємну інформацію і трохи заспокоїтись. Насамкінець Левінсон пропонує людям ставитись до критики не як до конфронтації, а як до сприятливої можливості попрацювати разом із критиком над розв'язанням проблеми. Ці мудрі поради, і це не дивно, точно повторюють вказівки, які дають подружнім парам, що намагаються владнати свої конфлікти, не завдавши шкоди стосункам. Загалом, на роботі все так само, як у шлюбі.

Ми не схожі — як із цим упоратися?

У свої тридцять років Сильвія Скітер, колишній офіцер армії, стала адміністратором у ресторані «У Денні» в Колумбії, штат Південна Кароліна. Одного разу по обіді в ресторан увійшли четверо чорношкірих відвідувачів: священник, помічник пастора і двоє приїжджих виконавців релігійних піснеспівів. Вони сіли за столик і терпляче чекали, коли у них приймуть замовлення, проте офіціантки їх ігнорували. Як згадує Скітер, офіціантки, «взявшись у боки, кидали на них злісні погляди, а потім знову почали балакати, так, ніби чорношкірих клієнтів, котрі сиділи за півтора метра від них, узагалі не існувало».

Обурена такою поведінкою, Скітер зробила офіціанткам зауваження і поскаржилася менеджеру, який, стеновши плечима, заявив: «Вони так виховані, і я з цим нічого не вдію». Скітер відступила, адже вона й сама чорна.

Якби ці випадки були поодинокими, то факт такої кричущої упередженості залишився б непоміченим. Але Сильвія Скітер — одна з сотень людей, які виступили проти расизму, поширеного в мережі ресторанів «У Денні». Ця акція закінчилася сплатою 54 млн доларів за колективним позовом на користь тисяч чорношкірих, які пройшли через подібні приниження.

У число позивачів потрапила й група з семи афроамериканських агентів секретної служби, які цілу годину чекали на свій сніданок, тоді як їхнім білим колегам, що сиділи за сусіднім столиком, страви подали одразу ж. Ті й інші в складі особистої охорони їхали зустрічати президента Клінтона, який мав прибути в Аннаполіс і відвідати Військово-Морську академію США. Серед позивачів виявилась і чорношкіра дівчина з паралізованими ногами з міста Тампа, що у Флориді. Їй довелося дві години сидіти в інвалідному візку й чекати на своє замовлення, коли вона зайшла поїсти пізно ввечері після вечірки. Такого роду дискримінація, яка стала приводом для колективного позову, була спровокована загальною думкою, що склалася в мережі цих ресторанів, особливо на рівні керівників районних філій: чорношкірі клієнти тільки шкодять бізнесу. Сьогодні, передусім завдяки судовому процесу, який набув широкого розголосу, в мережі ресторанів «У Денні» ставлення до чорношкірих людей починає змінюватися. Усі працівники, а особливо керівники, повинні відвідувати семінари, які пояснюють переваги залучення клієнтів, що були б представниками різних рас.

Подібні семінари стали головним елементом навчальної практики в компаніях по всій Америці. Керівники починають краще розуміти: навіть якщо люди приходять на роботу, не звільнившись від своїх упереджень, їм потрібно навчитися поводити себе так, немов ніяких упереджень у них немає й ніколи не було. Це не тільки проста людська порядність, за цим стоять і суто прагматичні причини. Одна з них — обличчя робочої сили змінюється. Білі чоловіки, які колись становили основну групу працівників, тепер опинились у меншості. Дослідження за участі кількох сотень американських компаній показало: більш ніж три чверті нових робітників не належать до білої раси. Цей демографічний зсув також відображується і в ситуації зі споживачами. Інша причина полягає в зростанні попиту міжнародних компаній на

працівників, які не тільки відкидають будь-які упередження, щоб добре розбиратися в людях, які належать до різних культур (і ринків), а й уміють використовувати це розуміння на свою користь, підвищуючи конкурентну спроможність компанії. Третім стимулом є потенційні плоди роботи представників різних культур, адже така співпраця сприяє колективній творчості та збільшує підприємницьку енергію.

Культура будь-якої організації повинна змінюватись у напрямку заохочення терпимості, навіть якщо індивідуальні упередження залишаються. Але виникає питання: як компанії зможуть утілити це в життя? Сумно, але факт: одноденні, записані на відео або розраховані на одні вихідні «курси толерантності» не можуть похитнути забобони працівників, які відвідують їх. Упередження щодо тієї чи іншої групи людей у таких працівників мають дуже глибоке коріння (білі налаштовані проти чорних, чорні — проти азіатів, азіати — латиноамериканців). Результатом проведення цих безплідних курсів, які породжують хибні очікування, занадто багато обіцяючи, або просто сіють ворожнечу, замість того щоб пропагувати порозуміння, може виявитися посилення напруги, яка розділяє групи на робочому місці та акцентує увагу на відмінностях. Розуміння того, що можна зробити, прийде лише тоді, коли ми зрозуміємо природу самих упереджень.

Витоки упереджень

Зараз доктор Вемік Волкан працює психіатром у Вірджинському університеті, але він не забув, як це — вирости в турецькій родині на острові Кіпр у розпал запеклої боротьби між турками і греками. У дитинстві Волкан наслухався вигадок про те, що на поясі місцевого грецького священика зав'язано по вузлику на кожну турецьку дитину, яку він задушив. Він досі пам'ятає, яким тривожним тоном йому повідомляли, що його сусіди, греки, їдять свиней — їхнє м'ясо у турецькій культурі вважається нечистим і непридатним до їжі. Зараз Волкан, уже в ролі науковця, який вивчає етнічні конфлікти, посилається на свої дитячі спогади, щоб показати: ненависть між групами не згасає протягом багатьох років, адже кожне нове покоління всотує все ті ж упередження, що провокують неприязнь.

Психологічною ціною відданості своїй етнічній групі може стати антипатія до іншої, особливо якщо історія ворожнечі між цими групами досить довга.

Упередження — це щось на зразок емоційного навчання, яке ми проходимо в ранньому дитинстві, тому викоринити ці реакції доволі складно навіть тим людям, які, ставши дорослими, усвідомлюють їх недоцільність. «Емоції, пов'язані з упередженнями, формуються в дитинстві, тоді як переконання, які його підкріплюють, з'являються пізніше, — пояснив Томас Петтігрю, фахівець із соціальної психології Каліфорнійського університету в Санта-Крусі, що присвятив не один десяток років вивченню цього питання. — Можливо, пізніше вам захочеться змінити ваше упереджене ставлення, проте набагато легше змінити інтелектуальні уявлення, ніж глибокі почуття. Наприклад, багато жителів Півдня зізналися мені: навіть якщо подумки вони вже не мають жодних упереджень проти чорних, вони відчують огиду, обмінюючись рукоштовпаннями з чорношкірими людьми. У них залишилися почуття, які були закладені ще в дитинстві під впливом сімейних уявлень».

Сила дії стереотипів, що живлять наші упередження, частково є наслідком більш нейтральної динаміки мислення, завдяки якій стереотипи можуть самі себе підкріплювати. Люди швидше й легше згадують випадки, що підтверджують стереотип, не беручи до уваги прикладів, які його спростовують. Приміром, зустрівши на вечірці щирого та емоційного англійця, який розвінчує стереотип холодного і стриманого британця, люди можуть про себе подумати, що він є винятком із правил або просто «добряче напився».

Живучість таких ледь помітних упереджень може пояснити, чому — незважаючи на те що загалом за останні сорок років ставлення білих американців до чорношкірих стало більш терпимим, — деякі форми упередженості все ж зберігаються: люди відмежовуються від расистських настанов, проте упередження продовжують керувати їхніми діями. На запитання, чи відчують вони расову нетерпимість, такі люди відповідають заперечно. Однак, якщо ситуація непевна, вони все ж виявляють упереджене ставлення, хоч і пояснюють його раціонально, не посилаючись на забобони. Расовий забобон може, наприклад, керувати діями білого старшого адміністратора, який,

будучи переконаним, що він є вільним від будь-яких упереджень, все-таки відмовить чорношкірому, який претендує на вакантну посаду — але не через його расову належність, а через те, що його освіта і досвід «не цілком відповідають» роботі, — і запропонує роботу білому претендентові приблизно з такою ж підготовкою. Упереджене ставлення також виявляється в тому, що білих агентів із продажу інструктують, їм повідомляють корисну інформацію щодо того, кому зателефонувати, але чомусь забувають так само поінформувати чорношкірих або латиноамериканських працівників.

Нетерпимість до нетерпимості

Якщо глибоко вкорінених упереджень позбутись не так уже й легко, єдине, що можна змінити, — ставлення людей до цих забобонів. Так, наприклад, «У Денні» офіціантки та керівники філій, які були налаштовані проти чорношкірих, дуже рідко або й узагалі не отримували відсічі. Навпаки, деякі керівники, схоже, приховано заохочували таку дискримінацію. Політика закладу вимагала від чорношкірих відвідувачів оплатити замовлення наперед, чорношкірим клієнтам відмовлялись подавати широко розрекламовані безкоштовні обіди в день народження або ж працівники просто замикали двері й вішали табличку «Зачинено», коли до ресторану наближалася група чорношкірих. Як сказав Джон П. Релман, повірений, що подав позов проти цієї мережі ресторанів від імені чорношкірих агентів секретної служби, «адміністрація ресторанів «У Денні» заплющувала очі на те, як персонал працював у залі. Повинна була надійти якась інформація [...] яка звільнила місцевих адміністраторів ресторанів від заборони діяти, піддавшись расистським імпульсам».

Усе, що нам відомо про витoki упереджень і про те, як ефективно боротися з ними, наштовхує на думку, що, коли заплющуємо очі на вияви расових упереджень, ми дозволяємо дискримінації процвітати. У цій ситуації нічого не робити — це теж дія, яка дозволяє вірусу упередження поширюватися, не зустрічаючи жодного опору. Кориснішою за «курси толерантності» — або необхідною для того, щоб вони давали помітний результат, — є рішуча зміна норм поведінки

в кожній групі. Потрібно зайняти активну позицію проти будь-яких виявів дискримінації, починаючи з вищих ешелонів влади і до самих низів. Можливо, самі упередження і не зникнуть, але їхні вияви можна придушити, якщо клімат у суспільстві зміниться. Як сказав один із виконавчих директорів компанії IBM, «ми не допускаємо зневажливого ставлення чи образ; повага до особистості — це головне в культурі IBM».

Дослідження упереджень можуть відповісти на питання, як зробити корпоративну культуру більш толерантною. Потрібно заохочувати людей відкрито висловлюватись навіть проти найменших виявів нетерпимості або роздратування — скажімо, образливих жартів або розвішування календарів «із гарячими дівчатами», що є принизливим для співробітниць. У ході одного дослідження з'ясували: коли люди в групі чують, як хтось дозволяє собі етнічні інсинуації, вони починають наслідувати його приклад. Називаючи расові упередження своїми іменами чи виступаючи проти них прямо на місці, ми створюємо в суспільстві атмосферу, яка відбиває охоту виявляти упереджене ставлення. Якщо ж мовчимо — потураємо такій поведінці. За таких обставин представники керівництва відіграють вирішальну роль: їхня нездатність засудити вияви расової дискримінації сприймається як безмовне схвалення подібного ставлення. Коли ж справа, наприклад, завершується доганою, це дає потужний сигнал, що расова нетерпимість — не дрібниця, вона має реальні, до того ж негативні, наслідки.

Тут володіння емоційним інтелектом також стане перевагою, особливо якщо мова йде про соціальні здібності, які допомагають зрозуміти не тільки коли, але і як виступати проти упереджень, не шкодячи справі. Таку зворотну реакцію повинні виражати за всіма правилами майстерної критики, щоб її можна було вислухати, не обороняючись. Якщо така поведінка для керівників і працівників стала природною або якщо вони тільки вчаться поводитись у такий спосіб, інциденти, спровоковані міжрасовими упередженнями, швидше за все, припиняться.

Результативні «курси толерантності» встановили й чітко сформулювали нове правило, яке поширюється на всю організаційну структуру. Воно говорить, що будь-який вияв дискримінації є

недопустимим, а це, у свою чергу, надихає людей, які колись були мовчазними свідками чи сторонніми спостерігачами, сміливо заявляти про те, що їм завдає незручностей, або відкрито виступати проти цього. Ще одним ефективним складником цих курсів є набуття вміння сприймати ситуацію з точки зору іншої людини — перехід на позицію, яка заохочує емпатію і терпимість. Чим краще люди почнуть розуміти страждання тих, хто стає жертвами дискримінації, тим більше ймовірність того, що вони будуть виступати проти неї.

Якщо коротко, доцільніше придушити вияви упередженого ставлення, ніж намагатися викорінити саме упередження, адже стереотипи змінюються дуже повільно (якщо взагалі змінюються). Об'єднання людей різних етнічних груп під одним дахом аж ніяк не зменшує нетерпимості — про це свідчать випадки впровадження політики десегрегації в школах, коли ворожнеча між групами тільки зростала, а не зменшувалася. У корпоративному світі діє безліч програм, які привчають до того, що ми не схожі один на одного. Їхня мета — змінити групові норми виявлення упереджень або роздратування. Такі програми сприяють впровадженню в колективну свідомість думки, що нетерпимість чи роздратування неприйнятні, з ними не можна миритися. Проте не слід очікувати, що ці програми допоможуть позбавитись глибоко вкорінених упереджень та стереотипів.

Однак, оскільки упередження — це один з аспектів емоційного навчання, можливо перевчитись. Зрозуміло, що потрібен час і терпіння: не варто розраховувати, що ви досягнете мети, відвідавши один семінар у рамках «курсу толерантності». Змінити стан справ зможе постійна підтримка товариського духу та щоденна робота представників різних національностей для досягнення спільної мети. Можна винести урок із ситуації, що склалася зі шкільною десегрегацією: якщо групам не вдається змішатися в соціальному плані, якщо створюються ворожі угруповання, то негативні стереотипи посилюються. Але якщо учні відчувають себе рівними і працюють разом заради досягнення спільної мети, як, скажімо, у спортивних командах або музичних колективах, тоді стереотипи руйнуються. Звичайно ж, те саме відбувається і на робочих місцях, коли люди протягом багатьох років працюють як рівні.

Якщо ж перестати боротися з міжрасовими упередженнями на роботі, то можна втратити чудову нагоду скористатися перевагою у вигляді творчих і підприємницьких можливостей, які виникають завдяки багатонаціональній робочій силі. Як ми побачимо згодом, якщо учасники однієї робочої групи, які мають різні переваги та уявлення, зможуть працювати в повній згоді, вони прийматимуть набагато кращі, більш творчі та ефективні рішення, ніж співробітники, що виконуватимуть свою роботу наодинці.

Мудра організація і груповий IQ

У кінці ХХ століття третину американської робочої сили склали «інформаційні працівники» — люди, чия діяльність пов'язана з опрацюванням інформації (ринкові аналітики, письменники або програмісти). Пітер Друкер, відомий бізнесмен, який запропонував термін «інформаційний працівник», зауважив, що досвід таких робітників обмежується сферою їхньої спеціалізації, а продуктивність залежить від того, наскільки добре їхні зусилля скоординовані з роботою інших членів організаційної команди: письменники не мають стосунку до видавництва, а програмісти не займаються розповсюдженням програмного забезпечення. Люди споконвіку працювали разом, але Друкер зазначає, що під час розумової праці «робочою одиницею стає команда, а не окрема людина». Саме тому емоційний інтелект — уміння, які допомагають людям знаходити спільну мову, — буде все вище цінуватися на роботі.

Найпростішою формою командної роботи в організації є наради, неминучий атрибут виконавчих директорів — у залі засідань ради директорів, по телефону, в чиемусь кабінеті. Наради — безліч людей, які зібралися в одному приміщенні, — це яскравий, проте дещо застарілий приклад того, що таке колективна робота. Електронні мережі, електронна пошта, телеконференції, робочі групи, неофіційні зв'язки тощо з'являються в організаціях у ролі нових функціональних підрозділів. Якщо чітка ієрархія, яка відображується в організаційній схемі, є скелетом організації, то точки дотику співробітників утворюють її центральну нервову систему.

Кожного разу, коли люди об'єднуються заради спільної роботи, чи то під час наради з питань адміністративного планування, чи то праці в команді задля отримання бажаного результату, у них в прямому значенні з'являється груповий IQ — сукупність талантів і вмінь членів команди. Те, наскільки добре вони впораються зі своїм завданням, залежить від того, наскільки високий їхній спільний коефіцієнт розумового розвитку. Найважливішим елементом групового інтелекту, як виявилось, є середній коефіцієнт IQ не в академічному сенсі, а радше в плані емоційного інтелекту. Ключовим елементом високого групового IQ є соціальне порозуміння. Саме ця здатність до гармонізації стосунків дозволяє групі стати більш талановитою, продуктивною та успішною. В інших груп, члени яких такі ж вправні та досвідчені в певній сфері діяльності, проте не володіють емоційним інтелектом, справи йдуть не так добре.

Ідея існування групового інтелекту належить Роберту Стернбергу, психологу з Єльського університету, і його аспірантові Венді Вільямсу. Вони намагалися зрозуміти, чому одні групи досягають вищих результатів, ніж інші. Загалом, коли люди об'єднуються для виконання спільної роботи, кожен приносить із собою певні таланти — наприклад, чудове володіння мовою, творчий підхід, емпатію або технічні знання. Хоча група може бути анітрохи не «розумнішою» від суми всіх окремих обдарувань, вона може виявитися набагато «дурнішою», якщо внутрішні обставини не дозволять людям розкрити свої таланти. Це стало очевидним, коли Стернберг і Вільямс набирали людей для роботи в групах, перед якими поставили творче завдання: запропонувати ефективну рекламну кампанію для вигаданого підсолоджувача, що може в перспективі замінити цукор.

Першою несподіванкою виявилось те, що люди, які надто хотіли взяти участь в експерименті, стали тягарем для групи, знижуючи її загальну ефективність. Такі працівники рвалися все контролювати або управляти. У них, схоже, не вистачало одного з основних складників емоційного інтелекту — здатності усвідомити, що є доречним, а що ні в процесі прийняття компромісних рішень. Другим фактором, що тягнув групу вниз, був баласт — члени групи, які не брали участі в роботі.

Найважливіший фактор, який дозволяє команді досконало виконати свою роботу, — це вміння створити всередині групи атмосферу гармонії, яка дає можливість отримувати користь із сукупності талантів її членів. Організованість і продуктивність гармонійних груп значною мірою підвищується, якщо в них є особливо обдарований працівник. І навпаки, групам, у яких виникають серйозні непорозуміння, практично ніколи не вдається використати блискучі здібності найбільш обдарованих працівників на свою користь. У командах, де рівень перешкод емоційного і соціального походження є досить високим — через страх або гнів, дух суперництва або образи, — люди не можуть повністю виявити свій потенціал. А гармонійні стосунки допомагають команді отримувати максимальну користь від творчих здібностей найбільш талановитих її членів.

І хоча мораль цієї байки цілком очевидна, скажімо, для робочих груп, вона має й загальніший сенс і стосується будь-якого працівника організації. Багато речей, які люди роблять на роботі, залежать від їхнього вміння орієнтуватися в невизначеній мережі співробітників — різні завдання можуть зумовлювати необхідність звертатися до різних членів однієї мережі. Це, по суті, створює можливість для формування спеціалізованих груп, кожна з яких складається так, щоб сукупність талантів, ерудиції та робочого навантаження була оптимальна. Те, наскільки ефективно люди зуміють змусити цю мережу функціонувати, перетворивши її на тимчасову спеціалізовану групу, стане вирішальним фактором успіху в роботі.

Розгляньмо, для прикладу, дослідження «зіркових» співробітників всесвітньовідомого науково-дослідного центру «Bell Labs» у Принстоні. У лабораторіях центру працюють інженери й науковці, які отримали найвищі бали за результатами IQ-тестів. Однак у цьому осередку талантів деякі працівники виявляють себе як «зірки», а інші виконують свою роботу посередньо. Різниця між «зірками» і посередніми співробітниками полягає не в рівні академічного IQ, а в коефіцієнті їхнього емоційного інтелекту. Вони можуть краще себе мотивувати та використовувати неформальні зв'язки для роботи в спеціалізованих командах.

Дослідження над «зірковими» працівниками проводили в одному з відділень лабораторій, яке спеціалізується на розробці та створенні

електронних реле, що керують роботою телефонних систем. Це надзвичайно складні деталі, що вимагають кропіткої роботи. Оскільки одній людині з цим не впоратися, працівники об'єднуються в групи, які налічують від п'яти до ста п'ятдесяти інженерів. Знать одного інженера недостатньо, щоб виконати таку роботу наодинці; для її виконання потрібне використання спеціалізованих знань інших людей. Щоб з'ясувати, в чому ж полягає відмінність між тими, хто виявляв високу продуктивність, і тими, хто не піднявся вище за середній рівень, Роберт Келлі та Дженет Каплан змусили керівників і членів однієї групи назвати від 10 до 15 % інженерів, які виділялися своїми надзвичайними досягненнями з загальної маси.

Порівнявши цих «зірок» з іншими працівниками, вони зробили сенсаційне відкриття: спершу між двома групами майже не було відмінностей. «Грунтуючись на широкому спектрі когнітивних і соціальних показників, отриманих з різних джерел, починаючи зі стандартних IQ-тестів та закінчуючи анкетами на визначення особистості, різниця у вроджених здібностях людей виявилась зовсім незначною, — писали Келлі й Каплан у «Harvard Business Review». — Виявляється, академічні здібності не можна вважати надійним показником, який дозволить спрогнозувати продуктивність на роботі», так само як і IQ.

Проте після детальних інтерв'ю з'ясувалося, що вирішальне значення мають відмінності у внутрішніх і міжособистісних стратегіях, до яких вдавалися «зірки» під час виконання роботи. Однією з найважливіших стратегій було налагодження стосунків із мережею провідних фахівців. У «зіркових» працівників справи йшли більш гладко, тому що вони витрачали час на підтримання хороших стосунків з людьми, чийі послуги могли б знадобитися, щоб розв'язати проблему або впоратися з критичною ситуацією. «Один посередній працівник «Bell Labs» скаржився, що якась технічна проблема завела його в глухий кут, — розповідали Келлі та Каплан. — Він старанно намагався усунути проблему: звертався до різних фахівців, а потім чекав, гаючи дорогоцінний час. Проте йому ніхто не телефонував, а повідомлення, надіслані електронною поштою, залишалися без відповіді. «Зірки» рідко опиняються в подібних ситуаціях, тому що працюють над створенням надійних мереж міжособистісних зв'язків ще до того, як

вони їм знадобляться. Якщо «зіркові» працівники звертаються до когось за порадою, вони майже завжди отримують швидку відповідь».

Мережі неофіційних зв'язків мають велике значення для розв'язання несподіваних проблем. «Офіційна організація створюється для того, щоб можна було легко впоратися з очікуваними негараздами, — повідомляється у звіті одного з досліджень таких мереж. — Але коли виникають непередбачувані проблеми, за справу береться неофіційна організація. Складна павутина соціальних зв'язків формується під час спілкування між колегами, і з плином часу вона зміцнюється, перетворюючись у напрочуд міцну мережу. Маючи надзвичайну здатність до адаптації, неофіційні мережі діють своїми каналами — оминають офіційні інстанції задля виконання поставленого завдання».

Аналіз мереж неофіційних зв'язків показує: люди, які з дня в день працюють разом, зовсім не обов'язково ділитимуться одне з одним секретами (такими як, наприклад, бажання поміняти роботу або невдоволення поведінкою керівника чи колеги) або звертатимуться один до одного в критичній ситуації. Справді, детальний огляд мереж неофіційних зв'язків підтвердив, що існують принаймні три різновиди мереж комунікації: хто з ким розмовляє; експертні мережі, що об'єднують людей, до яких звертаються за порадою; мережі довіри. Якщо людина є вузловою точкою в експертній мережі, вона має репутацію чудового фахівця, а це часто супроводжується підвищенням. Проте тут фактично не існує взаємозв'язку між «бути фахівцем» і «вважатися тим, кому люди можуть довіритись і розповісти свої секрети, висловити сумніви і назвати свої слабкості». Маленький офісний тиран або доскіпливий керівник може бути висококваліфікованим, але зовсім не викликати довіри. Це не дозволить йому успішно вести справи, і він швидко зникне з неформальних мереж. «Зірками» в організаціях часто стають ті, хто має міцні зв'язки з усіма мережами — комунікативною, експертною і мережею довіри.

Крім майстерного вміння користуватися цими мережами, «зіркові» працівники «Bell Labs» освоїли й інші форми мудрої організаційної взаємодії — зокрема, вміння ефективно координувати зусилля під час спільної роботи, брати ініціативу в розв'язанні спірних питань, дивитися на речі з іншої точки зору (наприклад, клієнтів або інших

членів команди), переконувати, заохочувати співпрацю, уникаючи конфліктів. У той час як більшість працівників покладаються на навички спілкування, «зірки» доповнюють свій арсенал ще одним прийомом — вони виявляють ініціативу, самі знаходять достатній стимул, щоб узяти на себе відповідальність за роботу, яка виходить за рамки даного завдання. До того ж вони володіють такою якістю, як самодисципліна, що дозволяє їм оптимально розраховувати свій час і розподіляти службові обов'язки. Усі ці вміння й навички, звичайно ж, є аспектами емоційного інтелекту.

Є всі підстави вважати, що ситуація у «Bell Labs» показує нам майбутнє корпоративного життя в цілому. Основні навички емоційного інтелекту будуть набувати все більшого значення в колективній роботі та співпраці, допомагаючи людям учитися працювати більш ефективно. Оскільки інтелектуальні послуги та інтелектуальний капітал почнуть привертати все більшу увагу корпорацій, удосконалення методів колективної роботи стане головним засобом впливу на цей капітал. Щоб процвітати (або просто вижити), корпорації зроблять усе можливе для підвищення колективного емоційного інтелекту.

11. РОЗУМ І МЕДИЦИНА

«Хто навчив вас цього, лікарю?»
Одразу ж пролунала відповідь: «Страждання».

Альбер Камю «Чума»

Незрозумілий біль у паху змусив мене звернутися до лікаря. Усе, здавалося, йшло добре, аж доки я не отримав результати аналізу сечі. У ній виявили сліди крові.

«Я хочу, щоб ви пішли до лікарні та пройшли деякі обстеження... діяльність нирок, цитологію...» — діловим тоном сказав мені лікар.

Я не знаю, що він говорив далі. Моя свідомість, здавалося, застигла на слові цитологія. Рак.

У мене залишився неясний спогад про те, як він пояснював, де й коли я повинен пройти діагностику. Здавалося б, найпростіші вказівки, але навіть їх я просив повторити три або чотири рази. Цитологія — мій розум не бажав розлучатися з цим словом. Воно викликало відчуття, ніби мене пограбували на порозі власного дому.

Чому ж моя реакція була такою гострою? Мій лікар — уважний і компетентний — вирішив перевірити всі гілки на дереві діагностичних висновків. Імовірність того, що в мене рак, була мінімальною. Проте в той момент раціональний аналіз виявився неможливим. У царстві хворих усім заправляють емоції, страх пригнічує розум. Коли ми хворіємо, то стаємо дуже вразливими в емоційному плані, адже наше ментальне благополуччя почасти ґрунтується на ілюзії невразливості. Хвороба — особливо важка — руйнує цю ілюзію, знищуючи початкову впевненість у тому, що наше особисте життя надійно захищене і йому нічого не загрожує. Раптом ми відчуваємо себе слабкими, безпорадними та вразливими.

Проблема виникає тоді, коли медичний персонал, завжди уважний до фізичного стану пацієнтів, починає ігнорувати їхні емоційні реакції. Зі своїм неуважним ставленням до емоційної реальності хвороби лікарі

нехтують усе більшою кількістю фактів, які свідчать: часом емоційний стан людей відіграє важливу роль у перебігу хвороби та процесі одужання. Сучасній медицині часто бракує емоційного інтелекту.

Кожна зустріч пацієнта з медсестрою або лікарем може принести обнадійливу звістку, розраду чи підбадьорення. Якщо ж виникає непорозуміння — підштовхнути хворого до розпачу. Досить часто медпрацівники перевантажені роботою або просто байдужі до страждань пацієнтів. Безумовно, є співчутливі медсестри та лікарі, у яких завжди знаходиться час, щоб підбадьорити і належним чином поінформувати пацієнтів, надаючи їм кваліфіковану медичну допомогу. Однак сьогодні в медицині відчувається явна тенденція обмежуватися суто професійними обов'язками, які, у свою чергу, змушують медиків забути про емоційну вразливість пацієнтів — вони настільки заклопотані, що не мають часу приділяти увагу емоційному стану хворих. Суворі реалії системи медичного обслуговування, які все частіше формуються під впливом бухгалтерів, можуть тільки погіршити ситуацію.

Крім гуманістичних міркувань, що, надаючи медичну допомогу, лікарі повинні виявляти турботу, існують й інші незаперечні докази того, що психологічну і соціальну реальність життя хворих слід розглядати як частину медичної сфери, а не окремо від неї. Сьогодні наука може стверджувати, що медицина досягла межі ефективності як у профілактиці, так і в лікуванні захворювань. Цю ефективність можна підвищити, піклуючись про емоційний стан людей, а не тільки про стан їхнього здоров'я. Це, звичайно ж, є актуальним не для всіх випадків захворювань. Проте дані, отримані на основі сотень тисяч історій хвороб, констатують збільшення ефективності лікування, а це підтверджує необхідність емоційного впливу під час надання медичних послуг пацієнтам, які страждають від серйозних недуг.

Історично склалося так, що сучасна медицина обмежила свою місію лікуванням хвороби — медичного розладу, не звертаючи увагу на недугу — переживання хвороби пацієнтом. Погоджуючись із цією точкою зору, пацієнти йдуть за невисловленим правилом: ігнорувати емоційні реакції, що виникають унаслідок проблем зі здоров'ям, або відмахуватись від них, адже вони не мають стосунку до перебігу хвороби. Така настанова підкріплюється моделлю медицини, яка

повністю відкидає думку про те, що наш розум може певним чином впливати на тіло.

Іншу крайність представляє така ж непродуктивна ідеологія — переконання, що люди можуть самі себе вилікувати навіть від найтяжчої хвороби, просто будучи щасливими або маючи позитивні думки, а також що вони так чи інакше самі винні в тому, що захворіли. У результаті такого уявлення, що «позитивна настанова вилікує все», з'явилася плутанина і неправильне розуміння того, якою мірою наш розум може впливати на захворювання. Можливо, ще гіршим наслідком стало те, що люди почали відчувати себе винними у своїй недужі, вважаючи її ознакою якогось морального падіння або духовної неповноцінності.

Істина ж десь посередині. Упорядковуючи наукові дані, я мав на меті одне — роз'яснити протиріччя і допомогти людям позбутися абсурдних уявлень та краще зрозуміти, яку роль відіграють емоції — та емоційний інтелект — у нашому здоров'ї і хворобах.

Тіло і розум: як емоції впливають на здоров'я

Відкриття, зроблене на факультеті медицини та стоматології Рочестерського університету в 1974 році, змусило науковців переосмислити біологічну карту організму. Психолог Роберт Адер виявив, що імунна система, як і головний мозок, може вчитися. Результати дослідження всіх здивували, адже до того в медицині панувало переконання, що тільки мозок і центральна нервова система здатні реагувати на переживання зміною поведінкових реакцій. Відкриття Адера дало поштовх для дослідження незчисленних способів комунікації нервової та імунної систем — біологічних провідних шляхів, які не розділяють, а, навпаки, пов'язують розум, емоції та тіло.

В експерименті Адера білим щурам давали препарат, який штучно зменшував кількість Т-лімфоцитів, що циркулюють у крові та борються з інфекціями. Щоразу вони одержували препарат із підсолодженою сахарином водою. Проте Адер виявив: якщо щурам давати лише воду з сахарином, без препарату, кількість Т-лімфоцитів у

них усе одно знижувалася до критичного рівня — тоді деякі особини хворіли та помирали. Їхня імунна система навчилася придушувати Т-лімфоцити, коли в організм надходила підсолоджена вода. За тогочасними науковими уявленнями, такого просто не могло бути.

Імунна система є «мозком тіла», як сказав невролог Франциско Варела з Паризької політехнічної школи, характеризуючи усвідомлення тілом самого себе — того, що належить йому і що не належить. Кров розносить імунцити по всьому організму, і вони контактують практично з усіма клітинами тіла. Клітини, які можна розпізнати, імунцити не чіпають, а ті, що розпізнати не вдається, вони атакують. Атака або захищає нас від вірусів, бактерій і раку, або — якщо імунцити неправильно ідентифікують деякі клітини тіла — викликає автоімунне захворювання, наприклад алергію або вовчак. До того дня, коли Адер зумів зробити таке приголомшливе відкриття, всі анатоми, лікарі та біологи були переконані: головний мозок (і частини організму, з якими він пов'язаний за допомогою центральної нервової системи) та імунна система — це дві окремі сутності, жодна з яких не може впливати на роботу іншої. Вважали, що немає провідних шляхів, які б з'єднували мозкові центри, що контролюють смакові рецептори щура, з ділянками кісткового мозку, який виробляє Т-лімфоцити. І так думали ціле століття.

Скромне відкриття Адера зробило переворот у науці, змусивши вчених по-новому поглянути на зв'язки між імунною і центральною нервовою системою. Вивченням цих зв'язків займається психонейроімуннологія — наука, яка сьогодні перебуває в медицині на першому плані. Сама її назва визнає наявність зв'язків між різними системами: психо — психіка; нейро — нейроендокринна система (яка об'єднує нервову і гормональну системи), імунологія — імунна система.

У ході досліджень встановили, що найдієвішими в головному мозку та імунній системі є ті хімічні месенджери, густина скупчення яких у невральних зонах, що керують емоціями, є найбільшою. Колега Адера, Девід Фелтен, представив деякі переконливі докази існування в організмі прямого провідного шляху, що дозволяє емоціям впливати на імунну систему. Спершу він помітив, що емоції мають надзвичайно сильний вплив на автономну нервову систему, яка регулює майже все,

від кількості виробленого інсуліну до рівня кров'яного тиску. Фелтен, який проводив дослідження разом зі своєю дружиною Сюзанною і ще кількома співробітниками, виявив точку дотику, де автономна нервова система безпосередньо контактує з лімфоцитами і макрофагами, які є клітинами імунної системи.

За допомогою електронного мікроскопа дослідники знайшли контакти на зразок синапсу, де нервові закінчення автономної нервової системи безпосередньо з'єднуються зі вказаними клітинами імунної системи. Така точка фізичного контакту дозволяє нервовим клітинам застосовувати нейротрансмітери, щоб управляти імунними клітинами. Це доволі зручно, адже нейротрансмітери посилають імпульси в усіх напрямках. Це відкриття стало революційним. Ніхто навіть не підозрював, що імунні клітини можуть приймати інформацію, яка надходить від нервових клітин.

Фелтен продовжив дослідження, щоб перевірити, наскільки важливу роль відіграють ці нервові закінчення в роботі імунної системи. Під час експериментів із тваринами він видаляв окремі нерви з лімфатичних вузлів та селезінки (місця, де зберігаються або виробляються імунні клітини), а потім вводив в організм тварини вірус, щоб перевірити роботу імунної системи. У результаті відбулося різке зменшення інтенсивності імунної реакції на вірус. На основі отриманих даних Фелтен дійшов висновку, що без цих нервових закінчень імунна система просто не здатна належним чином реагувати на вторгнення вірусу або бактерії. Отже, крім того що нервова система з'єднана з імунною системою, вона є абсолютно необхідною для нормальної роботи імунітету.

Ще один важливий провідний шлях, який пов'язує емоції з імунною системою, виникає під впливом гормонів, які виділяються в стресових умовах. Катехоламіни (епінефрин та норепінефрин, або, іншими словами, адреналін та норадреналін), кортизол і пролактин, натуральні опіати — бета-ендорфін та енкефалін — виділяються під час збудження внаслідок стресу. Кожен із них має сильний вплив на імуніцити. Хоча взаємозв'язки між цими клітинами досить складні, основний вплив зводиться до того, що, поки ці гормони хвилюю накривають організм, функція імуніцитів знижується: стрес пригнічує імунітет, принаймні тимчасово. Імовірно, це відбувається з метою

зберегти енергію — першочергове значення надається надзвичайній ситуації, яка потребує негайної реакції, щоб забезпечити виживання. Якщо ж інтенсивний стрес діє постійно, таке придушення імунітету може стати довгостроковим.

Мікробіологи та інші вчені виявляють дедалі більше зв'язків між головним мозком і серцево-судинною та імунною системами. Щоправда, для початку вченим довелося прийняти колись радикальну ідею про те, що вони взагалі існують.

Отруйні емоції: клінічні дані

Незважаючи на подібні докази, багато лікарів усе ще скептично ставляться до тверджень, що емоції важливі з клінічної точки зору. Одна з причин скептицизму: хоча численні дослідження показали, що стрес і негативні емоції знижують ефективність дії різних імуноцитів, не завжди зрозуміло, чи достатньо великий діапазон цих змін, щоб брати їх до уваги під час медичної діагностики.

Навіть за таких умов усе більше лікарів визнають роль емоцій у медицині. Наприклад, доктор Камран Незхат, видатний хірург-гінеколог, спеціаліст із лапароскопії зі Стенфордського університету, зізнається: «Якщо котрась із пацієнток, яким призначена операція, каже мені, що її охопила паніка і вона не хоче, щоб її оперували, я скасовую операцію». І пояснює: «Кожен хірург знає, що перелякані люди дуже погано переживають хірургічне втручання. Вони втрачають занадто багато крові, підхоплюють більше інфекцій, у них частіше бувають ускладнення. Та й період одужання у них іде важче. Набагато краще, якщо вони спокійні».

Причина проста: тривога й паніка підвищують кров'яний тиск, і вени, набряклі від крові, сильніше кровоточать під ножом хірурга. Велика кровотеча є одним з найбільш небезпечних ускладнень під час хірургічного втручання, що іноді призводить навіть до смерті.

Крім таких медичних історій, постійно збільшується кількість доказів клінічної важливості емоцій. Мабуть, найбільше вражають дані, отримані в ході узагальнювального аналізу результатів 101 дрібнішого дослідження, об'єктом яких стали кілька тисяч чоловіків та

жінок, — ці дані підтверджують значення емоцій з медичної точки зору. Дослідження підтверджують, що негативні емоції шкідливі для здоров'я — і навіть дуже. Як з'ясувалося, у людей, які страждають від хронічної тривоги, яких довго не відпускає смуток і песимізм, охоплює постійна напруга або нескінченна ворожість, у людей, що вирізняються безжальним цинізмом або підозріливістю, подвоюється ризик різних захворювань — серед них астма, артрит, головні болі, виразка шлунку та хвороби серця (й інші захворювання, які підпадають під ці загальні категорії хвороб). Таким чином, негативні емоції перетворюються на такий самий фактор ризику, як, скажімо, куріння або високий рівень холестерину для виникнення серцево-судинних захворювань. Іншими словами, стають явною загрозою для здоров'я.

Такі загальні статистичні дані в жодному разі не доводять, що кожен, у кого подібні переживання набули хронічного характеру, є більш схильним до певного захворювання. Але фактів, які доводять, наскільки велика роль емоцій у розвитку хвороби, набагато більше, ніж може надати це одне узагальнене дослідження. Докладне вивчення конкретних емоцій, особливо найсильніших, таких як гнів, тривога і депресія, допомогло краще зрозуміти, яким чином почуття стають такими важливими для медицини, нехай навіть біологічні механізми впливу емоцій поки що залишаються незрозумілими.

Коли гнів дорівнює самогубству

Не так давно один чоловік розповів, як сильний удар у бік його машини став причиною безплідних звернень та поневірянь по різних інстанціях. Після нескінченної паперової тяганини з оформленням страхування і відвідин кількох автомобільних майстерень, від чого вигляд машини тільки погіршав, він усе ще був винен 800 доларів. Але ж аварія сталася не з його вини! Ситуація остогидла йому настільки, що, коли чоловік сідав за кермо своєї машини, його охоплювала відраза. У результаті, зовсім зневірившись, він продав машину. З того часу минуло вже багато років, але пам'ять про пережите все ще змушувала його червоніти від гніву та обурення.

Такі гіркі спогади викликали навмисно під час дослідження виявів гніву в людей із серцевими захворюваннями, яке проводили на базі медичного факультету Стенфордського університету. Усі пацієнти, так

само як озлоблений автомобіліст, стали об'єктами цього дослідження після того, як пережили перший серцевий напад. Медики хотіли з'ясувати, чи справді гнів суттєво впливає на роботу серця. Результат приголомшив усіх: коли пацієнти розповідали про події, які змусили їх розлютитись, здатність серця перекачувати кров по тілу знижувалася на 5 %. У деяких пацієнтів здатність перекачувати кров падала на 7 % і більше, тобто до рівня, який кардіологи вважають ознакою міокардіальної ішемії, що виявляється в значному зменшенні припливу крові до серця.

Учені не помітили зниження здатності перекачувати кров, коли люди переживали інші негативні почуття, скажімо тривогу, або коли вони виконували якусь фізичну роботу. Мабуть, гнів — це єдина емоція, яка завдає серцю найбільшої шкоди. Викликаючи в пам'яті інцидент, який їх розлютив, пацієнти зізнавалися, що й наполовину не відчували тієї люті, яка охоплювала їх під час самої події. Це наштовхує на думку, що в тій злощасній ситуації навантаження на серце було ще більшим.

Це відкриття є частиною великої бази даних, котру сформували на основі безлічі досліджень, які показують, що гнів може завдавати шкоди роботі серця. Згідно зі старими уявленнями, для заклопотаної особистості типу А, яка перебуває під постійним тиском, ризик серцевих захворювань є невеликим. Однак ця хибна теорія наштовхнула на новий висновок: відчуття ворожості збільшує небезпеку серцевих недуг.

Багато фактичних відомостей про ворожу налаштованість містяться в дослідженнях доктора Редфорда Вільямса з Дюкського університету. Наприклад, Вільямс виявив, що в лікарів, які набрали найвищі бали за тест на ворожість іще під час навчання на медичному факультеті, ймовірність померти до п'ятдесяти років була в сім разів вищою, ніж у тих, хто отримав низькі бали. Схильність до гніву стала сильнішим прогностичним фактором смерті в молоді роки, ніж інші фактори ризику (куріння, високий кров'яний тиск і високий рівень холестерину в крові). А результати, отримані його колегою доктором Джоном Беарфутом з Університету Північної Кароліни, свідчать про те, що в пацієнтів із захворюваннями серця, які проходили ангіографію, під час якої в коронарну артерію вводили трубку для оцінки патологічних

змін, існувала відповідність між балами, набраними під час тесту на ворожість, і обсягом та тяжкістю ураження коронарної артерії.

Звичайно ж, ніхто не стверджує, що тільки гнів призводить до коронарної недостатності. Це всього лиш один із кількох взаємопов'язаних факторів. Як пояснив мені Пітер Кауфман, виконувач обов'язків керівника відділення поведінкової терапії Національного інституту серця, легенів і крові, «поки що не можна сказати напевне, чи є гнів та ворожість причиною раннього розвитку коронарної недостатності, чи вони загострюють проблему, коли хвороба серця вже почалася, чи те й інше водночас. Візьмімо для прикладу двадцятирічну людину, яка часто гнівається. Кожен епізод надмірного роздратування — це додатковий стрес для серця, який виявляється у збільшенні частоти серцевих скорочень і підвищенні кров'яного тиску. Якщо це повторюється знову і знову, то може викликати ушкодження: турбулентність крові, що тече по коронарній артерії при кожному серцевому скороченні, може викликати мікророзриви судин, у яких утворюються бляшки. Якщо через постійне роздратування частота серцевих скорочень збільшується, а тиск підвищується, то через тридцять років це, можливо, швидко призведе до скупчення бляшок, яке є причиною коронарної недостатності».

Якщо захворювання серця вже виникло, то, як з'ясувалося під час дослідження дії гнівних спогадів у пацієнтів із серцевою недостатністю, механізми, запущені гнівом, впливають на продуктивність роботи серця як насоса, що перекачує кров. У результаті цього гнів стає смертним вироком для тих, у кого серце вже було хворе. Наведу приклад. На базі медичного факультету Стенфордського університету провели дослідження, у якому взяли участь 1012 чоловіків і жінок, які пережили один серцевий напад. Після цього за ними спостерігали впродовж восьми років. У результаті дослідження виявили, що серед найагресивніших і найбільш вороже налаштованих чоловіків частота повторних серцевих нападів є найвищою. Аналогічні результати отримали на медичному факультеті Єльського університету під час дослідження 929 чоловіків, які пережили інфаркт і за якими спостерігали впродовж десяти років. У тих, хто легко піддавався гніву, ймовірність померти від зупинки серця

була в три рази вищою, ніж у тих, хто був більш урівноваженим. Якщо в них до того ж був високий рівень холестерину, то ризик захворювань, спровокованих гнівом, підвищувався в п'ять разів.

Дослідники з Єльського університету зауважили, що гнів не єдиний фактор, який збільшує ризик смерті від хвороби серця. До цього причетні будь-які сильні негативні емоції, що спричиняють викид гормонів стресу в організмі. Однак, на думку більшості медиків, саме гнів формує найсильніший зв'язок між емоціями і серцевими захворюваннями. Під час дослідження, що проводили на медичному факультеті Гарвардського університету, опитали понад півтори тисячі чоловіків і жінок, які пережили кілька серцевих нападів. Їм запропонували описати свій емоційний стан незадовго до нападів. Виявилося, що гнів більш ніж удвічі збільшує небезпеку зупинки серця в тих, хто вже потерпає від серцевих хвороб, причому небезпека зберігається протягом приблизно двох годин після того, як спалахнув гнів.

Отримані результати зовсім не означають, що люди повинні намагатися придушити гнів, якщо цього вимагають обставини. Навпаки, є безліч фактів, які свідчать, що спроби повністю придушити такі почуття в самому розпалі їхнього виявлення призводять до посилення збудження організму, а іноді й до підвищення кров'яного тиску. Крім того, як ми вже дізналися в п'ятому розділі, прагнення стримати гнів під час його появи призводить до того, що ми його підживлюємо і він стає найбільш імовірною реакцією на будь-яку ситуацію-подразник. Щодо цього парадоксу Вільямс зауважив: не має значення, виражається гнів відкрито чи ні — важливо, щоб він не набув хронічної форми. Нечасті вияви ворожості чи неприязні не загрожують здоров'ю. Проблема виникає тоді, коли почуття ворожості починає визначати антагоністичний стиль поведінки певної особи, що характеризується постійною підозріливістю й цинізмом, схильністю робити грубі, в'їдливі зауваження, а також відкритими виявами роздратування та люті.

Хорошою новиною є те, що хронічний гнів не є смертним вироком, оскільки ворожість — усього лише звичка, яку можна змінити. Групі пацієнтів, які пережили серцевий напад, запропонували приєднатись до спеціальної програми, розробленої на медичному факультеті

Стенфордського університету. Мета програми полягала в тому, щоб допомогти їм пом'якшити ставлення до ситуацій, які викликали в них роздратування. Пацієнтів навчали контролювати гнів, у результаті чого число повторних серцевих нападів у членів групи виявилось на 44 % меншим, ніж у тих, хто не намагався позбутися ворожого ставлення. Програма, розроблена Вільямсом, дала такі ж позитивні результати. Як і програма Стенфордського університету, вона мала на меті ознайомити людей з основними складниками емоційного інтелекту, зокрема емпатією та вмінням розпізнавати гнів у самому зародку і керувати його виявами. Пацієнтів просили коротко записувати цинічні або неприязні думки, як тільки вони їх помічали. Якщо думки продовжували з'являтися, пацієнти повинні були переривати їх, кажучи (або думаючи) «Стоп!». Їм рекомендували навмисно замінювати цинічні, підозрілі думки розсудливими, коли вони намагалися впоратися з тими чи іншими ситуаціями. Наприклад, якщо ліфт усе не приїжджав, їм радили пошукати пом'якшувальні обставини, а не вибухати гнівом проти якоїсь уявної безвідповідальної людини, котра нібито винна в затримці. Що ж стосувалося неприємних міжособистісних сутичок, то порадою було навчитись дивитися на речі з точки зору іншої людини, адже емпатія — це бальзам від гніву.

Як сказав мені Вільямс: «Щоб отримати ліки від ворожості, потрібно навчити своє серце більше довіряти людям. Усе, що потрібне, — це правильна мотивація. Коли люди розуміють, що їхня ворожа налаштованість може звести їх у могилу, вони готові пробувати щось змінити».

Стрес: перебільшена і недоречна тривога

Я весь час відчуваю тривогу й напругу. Усе почалося ще в середній школі. Я була відмінницею й постійно непокоїлася про оцінки, думала, чи люблять мене інші діти і вчителі, чи достатньо старання я на уроках тощо. Батьки тиснули на мене, щоб я добре вчилася й була прикладом для наслідування... Мені здається, я просто піддалася цьому натиску. На другому році навчання в середній школі у мене почалися проблеми зі шлунком. З того часу мені доводиться бути дуже обережною з кофеїном і гострими стравами. Я помічаю, що, коли турбуюся чи відчуваю напруження, шлунок дає про себе знати, а позаяк я зазвичай про що-небудь турбуюся, мене завжди нудить.

Мабуть, саме тривога — дистрес, який виникає під тиском життєвих обставин, — отримала найбільше наукове висвітлення як емоція, пов'язана з початком захворювання та процесом одужання. Якщо тривога допомагає нам підготуватися і впоратися з якоюсь небезпекою (а в процесі еволюції це було надзвичайно важливо), то вона може вважатися позитивною. Проте в сучасному житті тривожність найчастіше буває невідповідною і недоречною. Дистрес виникає як відповідь на обставини, з якими нам потрібно миритися або які підкидає нам уява, а не через реальні небезпеки, які нам доводиться переживати. Часті напади тривоги сигналізують про високий рівень стресу. Жінка, у якої постійне занепокоєння викликало шлунково-кишковий розлад, є хрестоматійним прикладом того, як тривожність і стрес загострюють проблеми зі здоров'ям.

1993 року в «Архівах міжнародної медицини» було опубліковано докладний огляд досліджень зв'язку між стресом і хворобами. Психолог Єльського університету Брюс Мак-Івен визначив широкий діапазон впливу стресу на наше здоров'я: зниження функцій імунної системи організму настільки, що може спостерігатись прискорене виникнення метастазів раку; підвищення сприйнятливості до вірусних інфекцій; інтенсивне утворення бляшок, що є причиною атеросклерозу, та зсідання крові, що призводить до інфаркту міокарда; прискорене виникнення діабету першого типу і розвиток діабету другого типу; виникнення або погіршення нападів астми. Окрім того, стрес може спричинити виникнення виразок у шлунково-кишковому тракті, викликаючи симптоми неспецифічного виразкового коліту і запальних захворювань кишкового тракту. Головний мозок чутливий до тривалого впливу постійного стресу, результатом якого може стати ураження гіпокампа, а отже й пам'яті. Загалом, за словами Мак-Івена, «знаходять дедалі більше доказів того, що внаслідок стресу нервова система “зношується”».

Найбільш переконливі докази впливу стресу на здоров'я отримали під час дослідження таких інфекційних захворювань, як застуда, грип та герпес. Ці віруси атакують нас постійно, але імунна система зазвичай успішно відбиває всі їхні атаки, за винятком особливих станів, спричинених емоційним стресом, коли всі засоби захисту виявляються неефективними. У ході експериментів, які мали на меті

перевірити надійність імунної системи, виявили, що стрес і тривога послаблюють імунітет (хоча в більшості випадків не вдалося точно визначити, чи рівень зниження захисних функцій організму достатньо великий, щоб мати медичне значення, — чи можуть за таких умов хвороботворні мікроби потрапити в організм). Для отримання більш точних результатів, які зможуть розкрити взаємозв'язок стресу і тривожності зі сприйнятливістю організму до різних захворювань, розробили програму перспективних досліджень. До участі в них запрошували цілком здорових людей — за ними встановили постійне спостереження і перш за все увагу звертали на посилення дистресу, який призводив до ослаблення імунної системи та початку хвороби.

В одному з найбільш достовірних з наукової точки зору досліджень Шелдон Коен, психолог Університету Карнегі-Меллона, спільно з ученими науково-дослідного підрозділу з вивчення застудних захворювань у Шеффілді, Англія, ретельно проаналізував, який рівень стресу відчували люди в повсякденному житті, а потім систематично піддав їх впливу збудників застуди. Спостереження показали, що не всі учасники експерименту захворіли. Сильна імунна система здатна опиратись — і завжди опирається — вірусам застуди. Коен виявив: чим більше стресів було в житті людей, тим більшою була ймовірність виникнення застудних захворювань. У групі з незначним рівнем стресу захворіли 27 % людей, а в групі піддослідних, чиє життя було сповнене стресових ситуацій, — 47 %. Це прямий доказ того, що стрес сам по собі послаблює імунну систему. (І хоча отримані результати можна віднести до категорії наукових тверджень, про які всі й так знали або завжди підозрювали, їх усе ж варто розглядати як вагомий відкриття, зважаючи на їхню наукову точність.)

Аналогічно встановили пряму залежність виникнення захворювань від стресу і під час експериментів за участі подружніх пар. Протягом трьох місяців вони заповнювали контрольні бланки спостереження, щодня записуючи відомості про сварки та прикрі події, наприклад сімейні сутички. Через три-чотири дні після особливо гнівних сварок подружжя підхоплювали застуду або інфекцію верхніх дихальних шляхів. Цей проміжок часу точно відповідає інкубаційному періоду багатьох найбільш поширених застудних захворювань, а це доводить,

що в хвилини найбільшого хвилювання або смутку люди стають уразливішими до вірусів.

Та сама схема «стрес — інфекція» діє і для вірусу герпесу обох типів — і для того, який викликає герпес на губах, і для того, який уражає статеві органи. Коли вірус герпесу потрапляє в організм, він залишається там у прихованому стані, час від часу раптово проявляючись. За активністю герпесу можна простежити за рівнем антитіл, які виробляються в крові у відповідь на вірус. Таким чином, реактивацію вірусу герпесу виявили у студентів-медиків, які складали іспити наприкінці навчального року, у жінок, які нещодавно розлучились, і в людей, що перебували під постійним тиском, бо відповідали за члена сім'ї з хворобою Альцгеймера.

Ослаблення реакції імунної системи — це не єдина шкода, якої завдає тривожність; дослідження також указують на порушення в роботі серцево-судинної системи. У той час як постійна ворожість і часті спалахи гніву в чоловіків збільшують ризик виникнення захворювань серця, найбільш смертоносними емоціями для жінок є тривога і страх. На базі медичного факультету Стенфордського університету провели дослідження, в якому взяли участь більш ніж тисяча чоловіків і жінок, котрі пережили один серцевий напад. У жінок, які згодом пережили і другий серцевий напад, спостерігався високий рівень лякливості та тривожності. У багатьох випадках лякливість переростала в паралітичні фобії: після першого інфаркту пацієнти припиняли водити машину, кидали роботу або переставали виходити з дому.

Підступні наслідки психічного стресу і тривоги — ті, що виникають унаслідок напруженої роботи або швидкого темпу життя, як, наприклад, у матері-одиначки, яка розривається між доглядом за дітьми і роботою, — виявляються на фізичному рівні, а саме на рівні клітин. Під керівництвом психолога Піттсбурзького університету Стівена Манука тридцять добровольців у лабораторних умовах пройшли суворе випробування, під час якого змушені були пережити сильну тривогу. Учені постійно контролювали склад крові чоловіків, слідкуючи за рівнем аденозинтрифосфату, або АТФ, — речовини, котру виробляють тромбоцити, — адже саме вона викликає патології кровоносних судин, які призводять до серцевих нападів та інсультів. Поки добровольці відчували сильний стрес, рівень АТФ у них різко

підвищувався, так само як і частота серцевих скорочень та кров'яний тиск.

Зрозуміло, що максимально ризикують здоров'ям ті, хто працює «на нервах», адже їм необхідно показувати хороші результати, постійно перебуваючи під тиском, при цьому виконання роботи контролюється слабо або ж контроль за її виконанням відсутній повністю (неприємна ситуація, через яку у водіїв автобусів часто буває гіпертензія). Наприклад, у ході дослідження, в якому взяли участь 569 пацієнтів із діагнозом «рак товстої і прямої кишки» і відповідно підібрана порівняльна група, з'ясувалось: у піддослідних, які відчували стрес через умови роботи, що за останні десять років значно погіршилися, імовірність розвитку раку виявилася в п'ять із половиною разів вищою, ніж у тих, у чиєму житті такого стресу не було.

Оскільки шкода, якої завдає здоров'ю дистрес, є настільки великою, в клінічних умовах використовують методи релаксації, які безпосередньо діють на фізіологічні вияви стресу. Вони полегшують симптоми багатьох хронічних хвороб, серед них серцево-судинні захворювання, окремі види діабету, артрит, астма, шлунково-кишкові розлади, хронічний біль та багато інших. Стрес та емоційні розлади певною мірою посилюють будь-які симптоми. Допмагаючи пацієнтам зменшити стрес, заспокоїтись і впоратися зі своїми розбурханими почуттями, можна полегшити їхні страждання.

Наслідки депресії з медичної точки зору

Їй поставили діагноз: метастатичний рак молочної залози. Злоякісна пухлина повернулась і розрослась через кілька років після успішної, як вона думала, операції з її видалення. Лікар уже не згадував про лікування й хіміотерапію — усе, що він міг їй пообіцяти, це ще кілька місяців життя. Зрозуміло, що жінка впала в депресію, яка виявилась настільки глибокою, що на кожному прийомі в онколога вона не могла стримати сліз. І кожного разу реакція онколога була незмінною: він вимагав, щоб вона негайно вийшла з офісу.

Якщо заплющити очі на черствість онколога, чи матиме з медичної точки зору якесь значення той факт, що він не звернув уваги на постійне пригнічення своєї пацієнтки? Навряд чи якась інша емоція могла б так помітно вплинути на перебіг хвороби, до того як вона

стала такою небезпечною. І хоча депресія пацієнтки, мабуть, отруїла останні місяці її життя, точних клінічних даних, які підтверджують, що меланхолія може спричинити появу злоякісної пухлини, поки немає. Однак, якщо не брати до уваги ракових захворювань, результати кількох досліджень підтверджують, що депресія впливає на багато інших медичних показників, особливо тих, що стосуються погіршення перебігу хвороби. З'являється все більше доказів того, що лікарям, чий пацієнти перебувають у пригніченому стані, потрібно не тільки боротися з їхніми недугами, але й лікувати їх від депресії.

Боротьба з депресією у хворих пацієнтів ускладнюється тим, що її симптоми, серед них втрата апетиту й апатія, легко сплутати з ознаками інших хвороб, особливо якщо діагноз ставлять лікарі, яким бракує досвіду в психіатрії. Неспроможність діагностувати депресію часто погіршує стан пацієнта. Якщо її не виявляють, як у випадку з жінкою, яка страждала на рак молочної залози, то, відповідно, й не лікують, а це в результаті підвищує ризик смерті пацієнта, який потерпає від серйозного захворювання.

Для прикладу, зі 100 пацієнтів, яким пересадили кістковий мозок, 12 із 13, які перебували в пригніченому стані, померли в перший же рік після трансплантації, а 34 з решти 87 прожили ще два роки після операції. Люди з хронічною нирковою недостатністю, які проходили курс лікування діалізом і в яких діагностували глибоку депресію, опинялися в групі ризику і мали всі шанси померти впродовж двох наступних років. Річ у тому, що депресія, порівняно з будь-якими іншими медичними показниками, є одним із найточніших прогностичних факторів летального результату. Тут зв'язок між емоціями і станом здоров'я має не біологічний характер, а залежить від сприйняття людиною ситуації: пригнічені пацієнти набагато гірше виконують вимоги лікаря під час проходження курсу лікування — наприклад, не дотримуються режиму харчування, що підвищує ризик виникнення ускладнень.

Депресія може загострити й хвороби серця. Під час спостереження за 2832 чоловіками й жінками середнього віку, яке тривало дванадцять років, з'ясувалося, що ті, хто постійно відчував відчай і безнадію, набагато частіше помирали від хвороб серця. Серед тих 3 % піддослідних, які страждали від важкої форми депресії, смертність від

захворювань серця виявилася в чотири рази вищою, ніж серед тих, хто не мав депресії.

З медичної точки зору, депресія становить серйозну загрозу для тих, хто хоча б раз пережив серцевий напад. Обстеження пацієнтів, які проходили лікування після першого інфаркту в Монреальському шпиталі, показало: для пацієнтів, які страждали від депресії, ризик померти в найближчі шість місяців був набагато вищим. Для одного з восьми хворих, які перебували у вкрай пригніченому стані, ймовірність померти була в п'ять разів вищою, ніж для інших пацієнтів з таким самим захворюванням, — показник настільки ж високий, як з основними медичними факторами ризику смерті від захворювань серця (дисфункція лівого шлуночка або наявність попередніх серцевих нападів). До числа механізмів, які можуть пояснити, чому депресія так сильно підвищує ймовірність виникнення повторного серцевого нападу, належить її вплив на варіабельність серцевого ритму, що збільшує ризик виникнення аритмії з летальним результатом.

Також учені виявили, що депресія ускладнює процес одужання після перелому стегна. У рамках одного дослідження кілька тисяч літніх жінок із переломом кісток тазостегнового суглоба перед тим, як лягати в лікарню, пройшли психіатричну експертизу. Ті, у кого перед госпіталізацією вже була депресія, затримувалися в лікарні в середньому на вісім днів довше, ніж пацієнтки з аналогічною травмою, але без найменших виявів пригніченості. Окрім того, їхні шанси повернути собі здатність ходити були в три рази нижчими. Проте пригнічені жінки, які, проходячи основне лікування, отримували й психіатричну допомогу, витрачали менше часу на фізіотерапію, яка швидко ставила їх на ноги. Випадки повторної госпіталізації протягом трьох місяців після повернення з лікарні додому серед таких жінок траплялися вкрай рідко.

Так само й під час дослідження пацієнтів, чий стан здоров'я був настільки жакливим, що вони входили в число тих 10 % людей, які постійно потребують медичної допомоги (часто через наявність одночасно кількох захворювань, таких як хвороба серця і діабет), приблизно в одного з шести була важка депресія. Коли пацієнтам допомогли позбавитись її, число днів у році, протягом яких вони були

непрацездатними, знизилося з 79 до 51 у тих, хто страждав від важкої депресії, і з 62 до всього лише 18 днів на рік у тих, хто страждав від легкої форми депресії.

Користь позитивних емоцій з точки зору медицини

Сукупність доказів негативного впливу гніву, тривоги й депресії на здоров'я є досить переконливою. Гнів і тривога, ставши хронічними, підсилюють сприйнятливність людини до різних хвороб. І хоча депресія не є фактором, що провокує захворювання, вона, без сумніву, ускладнює процес одужання й підвищує ризик летального результату, особливо якщо пацієнт є слабким і перебуває у важкому стані.

Однак якщо будь-які вияви хронічного емоційного дистресу шкодять здоров'ю, то весь спектр протилежних емоцій до певної міри тонізує і зміцнює. Це не означає, що позитивні емоції здатні лікувати хворих або що тільки щастя й сміх можуть допомогти подолати серйозну хворобу. Переваги позитивних емоцій поки що точно не визначені, але в ході досліджень за участі значної кількості людей їх можна виділити з маси комплексних змінних, що впливають на перебіг захворювання.

Розплата за песимізм і користь від оптимізму

Як і у випадку з депресією, за песимізм теж доводиться розплачуватися здоров'ям, тоді як оптимізм сприяє його укріпленню. Так, у ході дослідження, яке проводили над 122 особами, що пережили один серцевий напад, оцінювали рівень їхнього оптимізму або песимізму. Через вісім років із 25 найбільших песимістів помер 21, а з 25 найжиттєрадісніших оптимістів померли тільки 6. Їхнє світовідчуття виявилось надійнішим показником виживання, ніж будь-який інший медичний фактор ризику, включно зі ступенем порушення серцевої діяльності після першого інфаркту, артеріальною блокадою, рівнем холестерину або кров'яним тиском. В іншому дослідженні з усіх пацієнтів, які пережили операцію, під час якої їм робили

аортокоронарне шунтування, оптимісти одужували швидше, ніж песимісти, та мали менше ускладнень під час і після операції.

Не менш цілющою є надія — близька родичка оптимізму. Не дивно, що люди, сповнені надії, не відступають під тиском складних обставин, до яких відносять і проблеми зі здоров'ям. У групі паралізованих унаслідок пошкоджень хребта хворих люди, чия надія була досить сильною, зуміли домогтися більшої рухливості порівняно з пацієнтами, які майже не сподівалися на одужання. До речі, надія відіграє особливо важливу роль у разі ушкоджень хребта, які чоловіки отримують приблизно в двадцятирічному віці в результаті автомобільної катастрофи, — адже вони залишаються паралізованими на все життя. Тільки від емоційних реакцій буде залежати, як завзято вони докладатимуть зусиль, щоб максимально відновитися і фізично, і соціально.

На питання, чому оптимістичний або песимістичний погляд на речі впливає на здоров'я, не можна відповісти однозначно. Згідно з однією теорією, песимізм веде до депресії, котра, в свою чергу, заважає імунній системі захищати організм від новоутворень та інфекцій, хоча поки що немає достовірних даних, що підтверджують цю теорію. Також не виключено, що песимісти ставляться до себе зневажливо — як показують деякі дослідження, вони більше курять та п'ють, менше займаються фізичними вправами, ніж оптимісти, і загалом менше піклуються про власне здоров'я. Можливо, в один прекрасний день виявиться, що психологія оптимізму сама по собі має здатність допомагати організму боротися з хворобою на фізичному рівні.

З допомогою друзів: значення стосунків з погляду медицини

Додамо мовчання до списку емоційних ризиків для здоров'я, а емоційні зв'язки внесемо до списку захисних факторів. Дослідження, яке проводили протягом двадцяти років і яке охоплювало понад тридцять сім тисяч осіб, показало: соціальна ізоляція — відчуття, що немає нікого, з ким би можна було поділитися потаємними почуттями або мати близькі стосунки, — подвоює шанси захворіти й померти. У звіті, опублікованому в журналі «Science» за 1987 рік, зазначається, що

сама по собі ізоляція «має таке саме значення для вирахування коефіцієнта смертності, як і куріння, високий кров'яний тиск чи рівень холестерину, ожиріння й недостатнє фізичне навантаження». Справді, куріння підвищує ризик смерті всього лише в 1,6 разу, тоді як соціальна ізоляція збільшує його вдвічі, тому цей фактор становить серйознішу загрозу для здоров'я.

Чоловіки важче переживають ізоляцію, ніж жінки. В ізольованих чоловіків ймовірність смерті в два-три рази вища, ніж у чоловіків, які мають тісні соціальні зв'язки; для жінок, які перебувають в ізоляції, ризик смерті є в півтора рази вищим, ніж для жінок, які мають широку мережу соціальних зв'язків. Можливо, різний вплив ізоляції на чоловіків і жінок зумовлений тим, що жінки будують ближчі емоційні стосунки, ніж чоловіки. Всього лише кілька таких соціальних зв'язків можуть дати жінці необхідну їй підтримку і розраду, в той час як чоловіка така невелика кількість дружніх стосунків не задовольнить.

Звичайно ж, самотність — зовсім не те саме, що ізоляція; багато людей, що живуть на самоті або зустрічаються з кількома найближчими друзями, цілком задоволені та здорові. Якщо точніше, з медичної точки зору ризик становить суб'єктивне почуття відрізаності від інших людей, коли поруч немає друга, до кого в разі потреби можна було б звернутися. Це відкриття не підбадьорює, адже зараз спостерігається зростання соціальної ізольованості — все більше часу люди проводять наодинці з телевізором, відмовляючись від своїх соціальних звичок, таких як відвідування клубів чи сучасних міських суспільних заходів. Дедалі більшого значення набувають групи самопомогі, на зразок товариства анонімних алкоголіків, які стають свого роду спільнотами.

Зрозуміти всю силу ізоляції як показника ризику смертності (так само як і цілющу властивість тісних взаємозв'язків) можна за результатами дослідження ста пацієнтів, яким пересадили кістковий мозок. Серед тих пацієнтів, які відчували сильну емоційну підтримку з боку чоловіка чи дружини, сім'ї або друзів, через два роки після трансплантації 54 % залишалися живими. Серед тих, хто відчував дуже слабку підтримку, вижили тільки 20 %. Та сама тенденція спостерігається й у літніх людей, які пережили серцевий напад: якщо у своєму житті вони мають двох чи більше людей, на емоційну

підтримку яких можуть розраховувати, ймовірність прожити після нападу понад рік є більш ніж у два рази вищою, ніж у тих, хто такої підтримки не має.

Мабуть, найбільш переконливе свідчення цілющої сили емоційних зв'язків можна знайти у шведському дослідженні, результати якого були опубліковані 1993 року. Всім чоловікам 1933 року народження, які жили в місті Гетеборг, запропонували пройти безкоштовне медичне обстеження. Через сім років із 752 чоловіками, які прийшли на обстеження, знову зв'язалися: за цей період померла 41 людина.

Коефіцієнт смертності серед чоловіків, які на самому початку повідомляли, що перебувають у стані сильного емоційного стресу, виявився в три рази вищим, ніж у тих, хто говорив, що живе в тиші й спокої. Емоційний дистрес був пов'язаний із серйозними фінансовими труднощами, непевним становищем на роботі або вимушеним звільненням, із судовими позовами або розлученням. Якщо протягом року, який передував обстеженню, пацієнти переживали не менш ніж три подібні неприємності, то це ставало потужнішим прогностичним фактором смерті впродовж наступних семи років, ніж медичні показники (підвищений кров'яний тиск, велика концентрація тригліцеридів у крові або високий рівень холестерину в сироватці крові).

Однак серед чоловіків, які, за їхніми словами, сформували свою мережу надійних і близьких стосунків, тобто мали дружину, близьких друзів і т. д., жодного взаємозв'язку між високим рівнем стресу і коефіцієнтом смертності не виявили. Відчуття того, що поруч є люди, до яких можна звернутися, щоб поговорити, люди, які втішать, допоможуть і дадуть пораду, захищає від згубного впливу життєвих негараздів і травм.

Якість взаємин, так само як і їх кількість, відіграє значну роль у боротьбі зі стресом. Погані стосунки шкодять. Сімейні сварки, наприклад, мають негативний вплив на імунну систему. Дослідження за участі студентів, які жили в одній кімнаті, показало: чим більшу неприязнь вони відчували одне до одного, тим більшою була їхня сприйнятливість до вірусів грипу та застудних захворювань і тим частіше вони бували у лікаря. Джон Качоппо, психолог Огайського університету, який проводив це дослідження, якось у розмові зі мною

зауважив: «Найважливіші стосунки у вашому житті складаються з людьми, яких ви бачите день у день, — саме вони мають вирішальний вплив на ваше здоров'я. Чим важливішими для вас є ці стосунки, тим сильніший їхній вплив».

Цілюща сила емоційної підтримки

У «Веселих пригодах Робін Гуда» Робін радить своєму молодому прихильнику: «Розкажи-но нам про свої біди, говори вільно. Потік слів завжди полегшує смуток, що огортає серце. Це все одно що спустити воду там, де мірошницька гребля переповнена». Ця дешиця народної мудрості має неабияку вагу; вміння позбутися душевних тривог — це надзвичайно дієві ліки. Наукове підтвердження поради Робіна можна знайти в дослідженнях Джеймса Пеннбейкера, психолога з Південного методистського університету. За допомогою ряду експериментів він довів: розмова про те, що турбує найбільше, має позитивний терапевтичний вплив. Метод Пеннбейкера на диво простий — він пропонував людям протягом приблизно п'яти днів проводити 15—20 хвилин на день, описуючи, наприклад, «найбільш травматичний досвід усього вашого життя» або те, що сильно турбувало їх у цей момент. За бажанням учасники експериментів могли тримати ці записи в таємниці.

Такі сповіді дали дивовижний результат: зміцнення імунної системи, значне зменшення кількості звернень до лікаря та неявок на роботу впродовж наступних шести місяців, навіть поліпшення функції печінки. Крім того, найпомітніше покращення функцій імунної системи спостерігалось у людей, чії записи містили найбільше описів бурхливих почуттів. Цей метод виявився «найбільш здоровим» способом розрядити внутрішню напругу: спочатку виникає глибокий сум, сильна тривога чи гнів — залежно від того, які почуття викликає тема, — а потім протягом декількох днів людина продовжує розповідь, що дає можливість знайти сенс у певній емоційній травмі або муках.

Цей метод терапії дуже схожий на той, який застосовують під час психотерапевтичного лікування, коли люди намагаються впоратись із подібними проблемами. Справді, відкриття Пеннбейкера пояснюють,

чому, як свідчать інші дослідження, у хворих, які, крім хірургічного або загального медичного лікування, отримували психотерапевтичну допомогу, справи з медичної точки зору часто йдуть краще, ніж у тих пацієнтів, які проходять лише стандартний курс лікування.

Імовірно, найбільш дивовижним прикладом клінічного впливу емоційної підтримки можна вважати дослідження групи жінок із важкою формою раку молочної залози з метастазами, яке проводилось на базі медичного факультету Стенфордського університету. У цих жінок після першого етапу лікування, який часто передбачав хірургічне втручання, з'явилися новотвори з'явилися знову, поширившись по всьому організму. Мовою медицини це означало, що смерть від раку для цих жінок — це всього лише питання часу. Доктор Девід Шпігель, який проводив дослідження, був здивований своїм відкриттям не менше, ніж інші: жінки з важкою формою раку молочної залози, які приходили на спеціальні щотижневі зустрічі, прожили вдвічі довше, ніж жінки, які залишались наодинці зі своєю хворобою.

Усі жінки отримували стандартний медичний догляд. Єдина відмінність полягала в тому, що деякі додатково відвідували групи, де могли виговоритись, — вони спілкувалися з людьми, які розуміли, через що їм доводилося пройти, і були готові вислухати все, що стосувалося їхніх страхів, болю й роздратування. Часто це було єдине місце, де жінки могли відкрито виявляти свої емоції, адже інші люди боялися говорити з ними про рак і неминучу смерть. У результаті жінки, які не відвідували груп, помирали через дев'ятнадцять місяців, тоді як у жінок, які відвідували групи, тривалість життя збільшувалася в середньому до тридцяти семи місяців — результат, недосяжний для таких важкохворих пацієнток ні за допомогою лікарських препаратів, ні іншого відомого методу лікування. Як стверджує доктор Джиммі Голланд, головний фахівець із застосування психіатрії в онкології в меморіальному шпиталі Слоан-Кеттерінг, основному центрі лікування онкологічних захворювань у Нью-Йорку, «кожному хворому на рак пацієнту необхідно відвідувати такого роду групи». Справді, якби це стало новими ліками для продовження тривалості життя, фармацевтичні компанії почали б боротися за право їх виробляти.

Впровадження емоційного інтелекту у сферу медичного обслуговування

У той день, коли поточні аналізи виявили наявність крові у мене в сечі, лікар направив мене на діагностичний тест, під час якого мені ввели радіоактивний барвник. Я лежав на столі, поки рентгенівський апарат у мене над головою послідовно відтворював просування фарби по моїх нирках і сечовому міхуру. Я був не сам: компанію мені склав мій близький приятель, за професією лікар, який приїхав до мене на декілька днів, — саме він запропонував мені разом піти в лікарню на обстеження. Він сидів поруч, у той час як рентгенівський апарат гудів і клацав, автоматично повертаючись і змінюючи кут зйомки. Потім пауза і знову: поворот, дзижчання, клацання.

Тест тривав півтори години. У самому кінці лікар-нефролог поспіхом зайшов у кімнату, швидко відрекомендувався й одразу ж пішов розшифровувати рентгенограму. Проте він так і не повернувся, щоб повідомити мені результати тесту.

Виходячи з оглядового кабінету, ми з приятелем наштотхнулися на нефролога. У мене, стривоженого і трохи наляканого лікарняними обставинами, не вистачило духу поставити питання, яке весь час крутилось у мене в голові. Але в мого приятеля-лікаря вистачило. «Лікарю, — звернувся він до нього, — батько мого друга помер від раку сечового міхура, тому він хвилюється, чи ви, бува, не помітили якісь ознаки раку на його рентгенограмі».

«Ніяких відхилень від норми», — уривчасто відповів нефролог, поспішаючи до наступного пацієнта.

Моя нездатність озвучити єдине питання, яке турбувало мене найбільше, виявлялася знову й знову, тисячу разів, кожен день, у всіх госпіталях і клініках — всюди. Опитування пацієнтів у приймальнях показало, що кожен із них має в середньому три запитання, які збирається поставити лікарю. Проте коли пацієнти виходили з кабінету, то зізнавалися, що отримали відповідь у середньому лише на півтора. Це один із багатьох прикладів, які підтверджують, що сьогочасна медицина не відповідає емоційним потребам пацієнтів.

Питання, що залишаються без відповіді, є джерелом невпевненості, страху та очікування трагічного результату. Вони змушують пацієнтів утримуватися від проходження програм лікування, які залишаються для них не цілком зрозумілими.

Існує безліч способів, за допомогою яких медицина може розширити уявлення про здоров'я, зарахувавши до нього емоційні реалії хвороби. По-перше, пацієнтам можна було б надавати повнішу інформацію, необхідну для того, щоб приймати рішення щодо запропонованої їм медичної допомоги. Зараз деякі установи пропонують пацієнтам в електронному вигляді ознайомитись із сучасною медичною літературою, пов'язаною з тим, що їх турбує. Так пацієнти можуть стати рівноправними партнерами лікарів, приймаючи рішення на основі отриманої інформації. Другий підхід — ознайомлення з програмою, яка за кілька хвилин навчає пацієнтів результативно ставити питання лікарям: якщо під час очікування прийому в пацієнтів у голові крутяться три питання, то вийти з кабінету вони повинні з трьома відповідями.

Моменти, коли пацієнти очікують на операцію або болючі медичні процедури, сповнені тривоги — і саме вони дають чудову можливість зайнятися емоційним аспектом. У деяких лікарнях уже практикують проведення доопераційного інструктажу для пацієнтів. Він допомагає впоратися зі страхом та позбутися дискомфорту. Для прикладу, пацієнтів ознайомлюють із методами релаксації, відповідають на їхні запитання задовго до операції й за декілька днів до хірургічного втручання детально пояснюють, як вони, швидше за все, почуватимуться під час процесу відновлення після операції. У результаті реабілітацію такі пацієнти в середньому проходять на два-три дні швидше.

Після госпіталізації людина може відчувати жахливу самотність і безпорадність. Однак у деяких лікарнях вже почали облаштовувати палати таким чином, щоб члени сім'ї могли залишатися з хворими, готувати їм і доглядати їх, як вони це роблять удома, — прогресивний підхід, який, за іронією долі, є звичайною практикою в країнах третього світу.

Оволодіння прийомами релаксації допомагає пацієнтам частково впоратися з дистресом, який викликають симптоми їхньої хвороби, а

також з емоціями, які є спусковим механізмом для тих же симптомів або чинником їх загострення. Прикладом, гідним наслідування, є клініка боротьби зі стресом Джона Кабат-Зінна на базі Медичного центру Массачусетського університету. Тут пацієнтам пропонують пройти десятитижневий курс практики зосередженості та йоги. Акцент робиться на осмисленні емоційних переживань під час їхнього безпосереднього виявлення і на виробленні звички щоденного виконання вправ, які дають можливість повністю розслабитися. Лікарні пропонують відеозаписи курсу, які пацієнти можуть переглядати по телевізору в своїх палатах. Погодьтеся, що такий емоційний раціон набагато краще відповідає потребам прикутих до ліжка людей, ніж звичайна їжа у вигляді мильних опер.

Релаксація і йога стали основою нової програми лікування хвороб серця, яку розробив доктор Дін Орніш. Через рік після запровадження цієї програми, яка передбачала дотримання спеціальної дієти з низьким вмістом жирів, у пацієнтів із важкими захворюваннями серця (яким необхідно було пройти процедуру коронарного шунтування) процес утворення бляшок, що закупорюють артерії, як не дивно, пішов у зворотному напрямку.

Орніш розповів мені, що навчання прийомам релаксації становить одну з найважливіших частин програми. Як і в дослідженнях Кабат-Зінна, тут спостерігаємо те, що доктор Герберт Бенсон називає «релаксаційною реакцією» — це психологічна протилежність активації стресу, яка сприяє розв'язанню широкого спектру медичних проблем.

Таким чином, пацієнти отримують додаткову медичну допомогу з боку чуйного лікаря або медсестри, які налаштовані на хворих, уміють слухати і бути почутими. Це сприяє розвитку лікування, яке на перше місце ставить стосунки між лікарем і пацієнтом, що самі по собі є надзвичайно важливими. Налагоджувати такі стосунки було б набагато легше, якби медична освіта передбачала засвоєння й деяких основних навичок емоційного інтелекту, особливо таких, як самоусвідомлення, вміння слухати і співпереживати.

На шляху до дбайливої медицини

Це тільки початок. Для того щоб медицині вдалося в цілому розширити кругозір та усвідомити всю значущість емоцій, слід взяти до уваги два основних положення, які впливають із сучасних наукових відкриттів.

1. Навчання людей краще керувати своїми негативними почуттями — гнівом, тривогою, депресією, песимізмом і самотністю — є однією з форм профілактики хвороби. Результати досліджень показують, що токсичність негативних емоцій, які стали хронічними, можна порівняти з отруйним впливом нікотину на курців. Допмагаючи людям швидше позбутися подібних емоцій, можна отримати певний терапевтичний ефект — такий, якого лікарі досягають, коли змушують затаєного курця кинути палити. Одним зі способів утілення в життя цього плану, який може мати значний вплив на сферу охорони здоров'я, є засвоєння основних навичок емоційного інтелекту ще в дитячому віці — у такому разі вони перетворюються у звички, якими ми користуємося усе життя. Інша результативна профілактична стратегія — навчити керувати емоціями людей, які досягли пенсійного віку: хороший емоційний стан — це один із факторів, які визначають, буде літня людина швидко згасати чи продовжить жити повноцінним життям. Третю цільову групу можна віднести до так званої групи ризику: туди входять найбільш вразливі громадяни, матері-одиначки, що працюють, жителі районів із високим рівнем злочинності і т. д., — тобто люди, які постійно живуть у напружі. Вони могли б почуватися набагато краще, якби навчилися контролювати емоції у стресових ситуаціях.
2. Стан багатьох пацієнтів може значно покращитись, якщо до їхніх психологічних потреб, поряд із потребами суто медичної допомоги, будуть ставитися з увагою. Те, що лікар або медсестра надають психологічну підтримку та розраду, — вже крок до більш гуманного медичного обслуговування. Але можна зробити ще більше. Турбота про емоційний стан пацієнта — можливість, яка сьогодні в лікарській практиці часто марнується. Це слабе місце медицини. Незважаючи на все більшу кількість даних щодо терапевтичної користі уважного ставлення до емоційних потреб, а також свідчень, що підтверджують

наявність зв'язків між емоційним центром головного мозку та імунною системою, багато лікарів і далі скептично ставляться до того, що емоції пацієнтів є вагомими з клінічної точки зору. Вони відмахуються від цих даних як від несуттєвих і сміховинних «дрібниць» або, що ще гірше, як від виявів перебільшеної уваги людини до власної персони.

Хоча все більше пацієнтів шукають більш людяної медицини, вона починає потроху зникати. Звичайно, ще залишилися віддані своїй справі медсестри та лікарі, які оточують своїх пацієнтів чуйною турботою. Але через мінливість культури самої медицини, яка все більше підлаштовується до вимог бізнесу, знайти таке медичне обслуговування стає все важче.

З іншого боку, гуманна медицина може принести комерційну вигоду: як свідчать отримані раніше дані, позбавляючи пацієнтів емоційного дистресу, можна заощадити гроші — запобігти або затримати початок хвороби, забезпечити якнайшвидше одужання пацієнтів. У ході дослідження літніх пацієнтів з переломом кісток тазостегнового суглоба, яке проводили у Медичній школі Нью-Йорка «Гора Синай» і в Північно-Західному університеті, пацієнти, яких на додаток до надання звичайної ортопедичної допомоги лікували від депресії, в середньому виписували з лікарні на два дні раніше. Сумарна економія витрат на медичне обслуговування приблизно ста пацієнтів становила 97 361 долар.

За такого догляду пацієнти отримують більше задоволення від спілкування з лікарями та від самого лікування. Після появи ринку медичних послуг, що дасть пацієнтам можливість обирати між конкурентними програмами охорони здоров'я, ступінь задоволеності пацієнта стане важливим чинником, який впливатиме на його вибір. Неприємні переживання, можливо, змусять хворого звернутися по допомогу в інший медичний заклад, а приємні, навпаки, зроблять постійним клієнтом саме цього закладу.

Урешті, елементарна медична етика вимагає такого підходу. У редакційній статті «Журналу Американської медичної асоціації» повідомляється, що депресія в п'ять разів збільшує ймовірність летального результату після того, як людина пережила серцевий напад.

У коментарях до повідомлення зазначено: «Очевидність того, що психологічні чинники на зразок депресії та соціальної ізоляції піддають пацієнтів з ішемічною хворобою серця більшому ризику, означає, що відмова від спроб усунути ці фактори є неетичною».

Основна мета досліджень у сфері емоцій і здоров'я полягає в тому, щоб довести: медичне обслуговування, яке не враховує переживань людей, які страждають від хронічних або тяжких захворювань, не можна вважати адекватним. Настав час, коли медицині слід ефективніше використовувати зв'язки, що існують між здоров'ям та емоціями. Те, що зараз сприймають як виняток із правил, може — і має — стати нормою. Усі ми повинні мати доступ до більш чуйної і дбайливої медицини. Щойнаменше це може зробити медичне обслуговування більш людським. А для когось це могло б прискорити процес одужання. Як один пацієнт написав у відкритому листі до свого хірурга: «Співчуття — це не просто тримання когось за руку. Це хороші ліки».

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

ВІКНА МОЖЛИВОСТЕЙ

12. СУВОРЕ ВИПРОБУВАННЯ СІМ'ЄЮ

Така собі маленька сімейна драма. Карл і Енн показують своїй доньці Леслі, якій ледь виповнилося п'ять, як грати в нову відеогру. Проте як тільки дівчинка починає грати, батьки надто активно намагаються «допомогти», що тільки шкодить. На кожному кроці на неї сиплються суперечливі вказівки.

«Праворуч, праворуч — стоп. Стоп! Та стій же!» — підганяє дочку Енн, мама Леслі, підвищуючи голос і все більше входячи в раж. Дівчинка ж, закусивши губу і втупивши очі в екран комп'ютера, щосили намагається виконати її команди.

«Ну подивися, ти ж з'їхала вбік... давай ліворуч! Ліворуч, я сказав!» — грубо кричить Карл, тато Леслі.

Тоді Енн закриває очі й верещить: «Стій! Стій!», намагаючись перекричати чоловіка.

Леслі, яка відчуває, що не може догодити ані матері, ані батькові, кривить губи і кліпає, ледь стримуючи сльози.

Її батьки починають сперечатися, не звертаючи уваги на дочку. «Вона недостатньо сильно повертає ручку управління!» — не тямлячи себе від обурення, кричить чоловікові Енн.

По щоках Леслі починають котитися сльози, але жоден із батьків не звертає на це уваги. Дівчинка не помічає ані найменшого вияву турботи. Коли Леслі піднімає руку, щоб витерти очі, батько миттєво реагує: «Давай продовжимо... хапайся за ручку управління, ось так... приготуйся до пострілу. Чудово! Вогонь!» «Стоп! — гаркає мати. — Подай трохи вбік!»

Але Леслі відвертається від екрана і починає гірко плакати, залишившись наодинці зі своїм стражданням.

У такі моменти діти отримують серйозні уроки. Ця болюча ситуація цілком могла підштовхнути Леслі до висновку, що ані її батьків, ані будь-кого іншого її почуття не турбують. Якщо в дитинстві подібні моменти повторюються досить часто, вони закладають основи емоційного життя — дитина засвоює уроки, які можуть визначити весь його хід. Життя в сім'ї — це наш перший досвід емоційного навчання. У її закритому від сторонніх очей середовищі ми формуємо ставлення до самих себе і досліджуємо те, як інші реагуватимуть на наші переживання. Ми вчимося сприймати наші почуття й обирати відповідні способи реагування, здобуваємо вміння зчитувати емоції, висловлювати свої надії та страхи. Емоційне навчання здійснюється не тільки на основі того, що кажуть і роблять батьки стосовно дитини. Також діють моделі, які вони намагаються застосовувати, щоб

упоратися як з власними почуттями, так і з почуттями, які виникають у їхньому подружньому житті. Одні батьки стають чудовими емоційними вчителями, інші — жахливими.

Сотні досліджень показують: те, як батьки ставляться до своїх дітей, — суворо їх караючи, виявляючи чуйність та емпатію, байдужість або тепло і т. д., — серйозно позначається на емоційному житті дитини. Однак лише недавно з'явилися неспростовні дані, що підтверджують: батьки, які володіють емоційним інтелектом, — це величезне благо для дитини. Діти є здібними учнями, які, налаштовуючись, уловлюють обмін навіть найтоншими емоціями між членами родини — вони уважно спостерігають не тільки за безпосереднім ставленням до себе з боку батьків, а й за тим, як вони контролюють почуття, що виникають у парі. Науково-дослідні групи з Вашингтонського університету під керівництвом Керол Гувен і Джона Готтмана провели мікроаналіз стосунків різних подружніх пар, щоб з'ясувати, як вони поводять себе зі своїми дітьми. Учені виявили: ті подружжя, чия емоційна компетентність у подружніх стосунках була досить високою, успішно допомагали дітям упоратися з їхніми емоційними злетами й падіннями.

Науковці починали спостерігати за сім'ями, коли їхнім дітям виповнювалося п'ять, і продовжували, коли діти досягали дев'ятирічного віку. Крім аналізу того, як батьки розмовляють одне з одним, група дослідників проводила спостереження за родинами (включно з сім'єю Леслі) в той момент, коли батько або мати намагалися пояснити дитині, як грати в нову відеогру. На перший погляд, це незначна взаємодія, але вона дуже показова, коли йдеться про емоційний зв'язок, який існує між батьками і дитиною.

Деякі батьки нагадували Енн і Карла: були владними, їм бракувало терплячості, щоб допомогти дитині освоїти нові навички, вони постійно підвищували голос від роздратування або гніву. Дехто навіть вважав свою дитину «тупою». Іншими словами, діти ставали жертвами тих самих виявів презирства і невдоволення, які руйнують шлюб. Інша частина батьків терпляче ставилась до помилок, даючи малюкам можливість освоїти гру без нав'язливих батьківських коментарів. Ця ситуація з відеогрою виявилася на диво потужним барометром манери батьків виявляти емоції.

Трьома найпоширенішими емоційно невідповідними манерами батьківської поведінки виявилися такі.

- Повне ігнорування почуттів. Батьки, яким притаманна така модель поведінки, вважають емоційні негаразди дитини нісенітницею або додатковим джерелом неспокою — загалом, чимось таким, що слід перечекаати. Вони не здатні використовувати емоційні моменти для того, щоб зблизитися з дитиною або допомогти їй стати більш емоційно компетентною.
- Занадто пасивна позиція. Такі батьки помічають, що відчуває дитина, але вважають, що впоратись із бурею емоцій — це обов'язок самої дитини, навіть якщо ця буря дуже сильна. Вони — так само як і батьки, які ігнорують переживання своєї дитини, — рідко втручаються в ситуацію, аби запропонувати малечі альтернативну емоційну реакцію. Намагаючись пом'якшити потрясіння, вони, скажімо, будуть торгуватися з дитиною, задовбрювати її, аби вона забула про свій сум чи злість.
- Презирлива байдужість, яка демонструє явну неповагу до почуттів дитини. Такі батьки не схвалюють поведінки своїх дітей і є суворими як у критиці, так і в покараннях. Вони можуть, наприклад, узагалі заборонити малечі виявляти гнів, караючи навіть за найменші вияви роздратування. Саме ці батьки сердито кричать: «Не сперечайся зі мною!», коли дитина намагається донести своє бачення ситуації.

Нарешті, є батьки, які, помітивши, що дитина засмучена, намагаються роз'яснити їй, що таке емоція, і навчити, як із нею впоратися. Вони досить серйозно ставляться до переживань своїх дітей, докладаючи всіх зусиль, аби зрозуміти, що саме їх засмутило («Ти розлючений, бо Томмі образив тебе?»), і допомогти знайти правильний спосіб угамувати емоції («Замість того щоб бити його, піди пограйся іграшками на самоті, доки тобі не захочеться знову гратися з Томмі!»).

Однак для того, щоб батьки зуміли показати себе хорошими наставниками в цій сфері, вони повинні володіти принаймні елементарними знаннями про емоційний інтелект. Для прикладу, найголовніше, що має засвоїти дитина, це вміння розрізняти почуття. Проте батько, який відмахується від власної печалі, навряд чи

допоможе синові зрозуміти різницю між прикрістю через втрату якоїсь речі, печаллю, яка з'являється під час перегляду сумного фільму, і скорботою, котра виникає, коли щось погане трапляється з дорогими людьми. Крім такого поверхневого розрізнення, існує й глибше розуміння виявлення почуттів: гнів, наприклад, часто виникає як перша реакція на образ.

У процесі дорослішання змінюється й зміст певних емоційних уроків, до яких діти стають готові та яких потребують. Як ми вже дізналися з сьомого розділу, уроки емпатії люди отримують ще немовлятами, а в ролі вчителів виступають батьки, котрі налаштовуються на почуття своїх дітей. І хоча деякі емоційні навички роками відточуються в процесі спілкування з друзями, обізнані в емоційному плані батьки можуть багато в чому допомогти дітям засвоїти основні елементи емоційного інтелекту — вміння розпізнавати, контролювати і вгамовувати свої почуття, здатність співпереживати та опановувати почуття, які виникають в процесі спілкування.

Таке ставлення батьків має на дітей неабиякий вплив. Група дослідників із Вашингтонського університету виявила: якщо батьки є емоційно компетентними (порівняно з тими, хто погано контролює свої почуття), то їхні діти, що зовсім не дивно, краще з ними ладнають, виявляють любов і є менш напруженими в їхній присутності. Крім того, діти з таких сімей можуть краще управляють своїми емоціями, вміють себе розрадити у хвилини смутку та досить урівноважені. Вони також не такі напружені з біологічної точки зору, адже рівень викиду гормонів стресу та інших фізіологічних індикаторів емоційного збудження є нижчим (якщо підтримувати таку модель поведінки впродовж усього життя, можна покращити фізичне здоров'я, як нам уже відомо з одинадцятого розділу). Інші переваги стосуються соціальної сфери: такі діти популярні серед однолітків, їх усі люблять, а вчителі вважають, що в них краще розвинені соціальні навички. І батьки, і вчителі сходяться на думці, що в таких дітей виникає менше проблем із поведінкою — діти не виявляють ані грубості, ані агресивності. Урешті, переваги існують і в сфері розумових здібностей: діти вміють краще зосереджуватись і тому стають успішнішими учнями. Серед дітей з ідентичним рівнем IQ п'ятирічні

малюки, чиї батьки були хорошими емоційними наставниками, у третьому класі отримали вищі оцінки з математики та читання (вагомий аргумент на користь важливості освоєння емоційних навичок, які допомагають підготувати дітей як до навчання, так і до життя). У результаті діти, чиї батьки володіють певними знаннями в емоційній сфері, отримують нагороду у вигляді надзвичайних переваг не тільки у всьому діапазоні емоційного інтелекту, але й поза його межами.

«Увімкни своє серце»

Батьківський вплив на емоційну компетенцію дитини починається з колиски. Доктор Т. Беррі Брейзелтон, видатний педіатр із Гарвардського університету, розробив простий діагностичний тест для з'ясування базового ставлення дитини до життя. Він давав восьмимісячному малюкові два кубики, а потім показував, як йому потрібно скласти ці кубики. Малюк, який оптимістично ставиться до життя і є впевненим у своїх силах, розказує Брейзелтон,

візьме один кубик, потягне його в рот, засуне у волосся і скине зі столу, спостерігаючи, чи ви піднімете і віддасте кубик назад. Коли ви знову подасте йому кубик, він нарешті виконає те, чого ви від нього вимагали, — складе два кубики разом. Потім він підніме на вас свій осяйний, сповнений надії погляд: «Ну, скажи мені, який я чудовий!»

Такі діти вже розуміють, що означає схвалення і підтримка дорослих, і є велика ймовірність, що вони успішно впораються з випробуваннями, які зустрінуться на їхньому життєвому шляху. На відміну від них, діти, котрі ростуть у сім'ях, де панує емоційний холод, безлад і зневага, беруться за розв'язання тих же маленьких завдань так, немов задалегідь передбачають невдачу. І це зовсім не означає, що вони не зможуть правильно скласти кубики, — вони розуміють вказівки, і з координацією рухів у них також усе гаразд. Та коли вони виконують завдання, то, за словами Брейзелтона, усе одно мають «жалюгідний вигляд», який ніби кричить: «Я нічого не вмію. Ви ж бачите, у мене так нічого й не вийшло». Такі діти, швидше за все, дивитимуться на життя з точки зору вічних невдах, не чекаючи ані заохочення, ані

зацікавлення з боку вчителів, вважаючи навчання нудним — є ймовірність, що вони кинуть школу, не довчившись до кінця.

Різниця в сприйнятті світу дітей, впевнених у собі та оптимістичних, і тих, хто очікує невдачі, починає формуватися в перші роки життя. Батькам, на думку Брейзелтона, «треба зрозуміти, як їхні дії можуть допомогти виробити у дітей упевненість, допитливість, задоволення від процесу навчання й усвідомлення меж», які забезпечать дітям життєвий успіх. Рекомендація підкріплюється все більшою кількістю даних, які свідчать, що успішність у школі залежить від емоційних рис, які сформувалися ще в дошкільному віці. Як ми вже дізналися з шостого розділу, здатність чотирирічних дітей стримати імпульс схопити зефір передбачила 210-бальну перевагу в оцінках за шкільні тести чотирнадцять років потому.

Перша можливість сформувати компоненти емоційного інтелекту з'являється на самому початку життя дитини. Вони продовжують формуватися протягом усього періоду навчання в школі. Емоційні здібності дітей, здобуті пізніше, нашаровуються на ті, які були закладені в ранньому дитинстві. Зауважу, що ці здібності, як розповідалось у шостому розділі, становлять важливу основу всього процесу засвоєння знань. У звіті Національного центру з реалізації програм клінічних досліджень дітей раннього віку зазначається: показником шкільних досягнень є не так запас знань дитини або те, що вона рано навчилася читати, як її емоційні та соціальні навички — серед них упевненість у собі й зацікавленість; розуміння, як потрібно себе поводити і як стримувати імпульси, що спонукають до поганих учинків; вміння чекати, дотримуватися вказівок, звертатися до вчителів по допомогу й озвучувати власні потреби, не конфліктуючи з іншими дітьми.

Як повідомляється у звіті, майже в усіх, хто погано вчиться, відсутній один або кілька компонентів емоційного інтелекту (незалежно від того, чи є в них додаткові труднощі з процесом пізнання, зокрема нездатність до навчання). Ця проблема є надзвичайно поширеною. Так, у деяких штатах приблизно одна дитина з п'яти змушена залишатися в першому класі на другий рік. З часом такі діти все більше відстають від своїх ровесників, відчуваючи постійне розчарування, відразу й відірваність від суспільства.

Готовність дитини до навчання залежить від одного з базових умінь, а саме розуміння того, як здобувати знання. У звіті Національного центру перераховано сім основних елементів цього вміння, які так або інакше пов'язані з емоційним інтелектом.

1. Упевненість. Почуття контролю й досконалого володіння своїм тілом, поведінкою і світом; відчуття дитини, що вона, швидше за все, зможе зробити те, за що береться, і що дорослі їй допоможуть.
2. Допитливість. Відчуття, що навчання різних речей — справа позитивна і приносить задоволення.
3. Цілеспрямованість. Бажання і здатність впливати на ситуацію й наполегливо діяти. Це пов'язане з почуттям компетентності та ефективності.
4. Самоконтроль. Здатність моделювати й контролювати власні вчинки відповідно до свого віку; відчуття внутрішнього контролю.
5. Зв'язок. Здатність контактувати з іншими, основою якої є відчуття, що співрозмовники вас розуміють, а ви розумієте їх.
6. Уміння спілкуватись. Бажання вербального обміну ідеями, почуттями і концепціями з іншими та вміння цей обмін здійснити. Воно пов'язане з почуттям довіри до інших і задоволенням від контакту з оточенням, включно з дорослими.
7. Взаємодопомога. Здатність узгоджувати свої потреби з потребами інших під час роботи в групі.

Те, чи на своє перше заняття в школі після дитсадка дитина прийде, вже оволодівши цими навичками, чи ні, великою мірою залежить від того, наскільки турбота й увага її батьків і викладачів у дошкільному закладі відповідали програмі «Увімкни своє серце» — емоційному еквіваленту програми «Увімкни свій розум».

Засвоєння емоційної бази

Уявімо таку ситуацію: двомісячне немовля прокидається о третій годині ночі і починає плакати. Мати підходить до нього і наступні півгодини заколисує та заспокоює малюка на руках, ніжно дивлячись

на нього та розповідаючи, яка вона щаслива його бачити, навіть серед ночі. Немовля, задоволене тим, що мати його любить, потихеньку засинає.

А тепер уявімо іншу двомісячну дитину, яка також прокинулася рановранці й розплакалася. Але цього разу до неї підходить напружена й роздратована мати, яка заледве встигла заснути після сварки з чоловіком усього лиш годину тому. Немовля напружується, коли мати різко підхоплює його на руки зі словами: «Заспокойся нарешті — я більше не витримаю! Ну давай, не плач». У той час як дитина припадає до грудей, мати з холодною байдужістю дивиться прямо перед собою, не звертаючи уваги на маля. Натомість вона перебирає в пам'яті подробиці скандалу з чоловіком, що змушує її нервувати ще більше. Відчуваючи напруженість матері, малюк зіщулюється, ціпеніє і перестає смоктати. «Все, більше не хочеш? — запитує мати. — Тоді не їж». Так само різко вона вкладає його до ліжечка і крадькома виходить з кімнати. Малюк, залишений напризволяще, плаче доти, доки, втопившись, знову засинає.

Ці два сценарії представлені у звіті Національного центру реалізації програм клінічних досліджень дітей у ранньому віці як приклади способів взаємодії, що, повторюючись багато разів, поступово формують у немовлят дуже різне ставлення до самих себе і до найближчих родичів. Перший малюк засвоює, що на людей можна покластись, адже вони помічають його потреби, і на їхню підтримку можна розраховувати; він розуміє, що завжди отримає необхідну допомогу. Друга ж дитина буде переконана, що ніхто про неї посправжньому не дбає, що на людей не можна покладатись і що всі її спроби отримати хоча б краплинку співчуття приречені на невдачу. Звичайно ж, більшість дітей отримують досвід обох способів взаємодії. Питання в тому, який тип взаємодії, перший чи другий, переважатиме в багаторічному спілкуванні батьків зі своєю дитиною. Саме це й визначить основні емоційні уроки, які отримає дитина, — наскільки впевнено вона почуватиметься у світі, наскільки успішною себе вважатиме і наскільки довірятиме іншим. Як сказав Ерік Еріксон, тип взаємодії визначить, що лежатиме в основі ставлення дитини до людей — довіра чи недовіра.

Емоційне навчання дитини починається з народження і триває весь період дитинства. Адже навіть найнезначніший обмін інформацією між батьками і дитиною має емоційний підтекст. У процесі багаторічного повторення цих емоційних повідомлень у дітей формується свого роду ядро емоційного світосприйняття. Маленька дівчинка, не зумівши впоратись із завданням і звернувшись по допомогу до заклопотаної матері, отримує одну інформацію, якщо та із задоволенням відгукується на її прохання, і зовсім іншу, якщо у відповідь чує уривчасте і грубе: «Не заважай мені, я зайнята важливою роботою». Якщо такі стосунки стають для дитини і її батьків звичними, то у дитини формуються певні емоційні очікування щодо побудови взаємин — погляди, що задаватимуть тон вчинкам дитини в усіх сферах життя.

До групи найбільшого ризику потрапляють діти, чиї батьки зовсім не володіють соціальними навичками — люди, занадто молоді для батьківства, які зловживають наркотиками, перебувають у депресії, страждають від хронічної дратівливості чи просто збилися зі шляху й ведуть безладне життя. Такі батьки не здатні належним чином дбати про маленьких дітей, не кажучи вже про те, щоб налаштовуватись на їхні емоційні потреби. Проста зневага, як показують дослідження, завдає набагато більшої шкоди, ніж відверто жорстоке ставлення. Результати спостереження за дітьми, які стали жертвами жорстокого ставлення, свідчать: підлітки, яких зневажають, в усьому виявляють себе з гіршого боку, є найбільш неспокійними, неуважними, апатичними і, по черзі, то агресивними, то замкненими. До того ж 65 % таких дітей залишалися на другий рік у першому класі.

Перші три-чотири роки життя — це період, протягом якого мозок дитини росте і досягає приблизно двох третин свого кінцевого розміру. Розвиваючись, мозок постійно ускладнюється. Тому в цей проміжок часу засвоєння основних видів знань, головним із яких є емоційне навчання, відбувається набагато легше, ніж у старшому віці. Сильний стрес може мати негативний вплив на мозкові центри, які контролюють процес навчання, і завдати шкоди розумовим здібностям. Хоча, як ми дізнаємося згодом, подальший життєвий досвід може до певної міри відкоригувати ситуацію, вплив засвоєних у ранньому дитинстві знань надзвичайно великий. Як резюмується в одному звіті,

головні емоційні уроки перших чотирьох років життя мають колосальні наслідки:

У дитини, що не може зосередитись, яка є підозріливою, а не довірливою, засмученою або роздратованою, а не оптимістичною, зухвалою, а не ввічливою, дитини, яка перебуває в постійній тривозі, яку поглинають страшні фантазії та невдоволення собою, немає ніяких можливостей (не кажучи вже про рівні можливості) для досягнення успіху, хоча ці можливості їй належать їй по праву.

Як виховати хулігана

Простежити наслідки невмілого з емоційної точки зору виховання (і його роль у тому, що діти стають агресивними), можна за допомогою довгострокових досліджень. Одне з них проводилося за участі 870 дітей з північної частини штату Нью-Йорк. За ними спостерігали з восьми років до тридцятиріччя. Найагресивніші з цих дітей — ті, які перші лізли в бійку і застосовували силу, щоб домогтися свого, — зазвичай кидали школу, а до тридцяти років мали судимість за насильницькі злочини. Скидалося на те, що схильність до насильства вони передавали у спадок: їхні діти в початковій школі виявлялися такими самими хуліганами, якими свого часу були їхні батьки.

Це приклад того, як агресивність передається з покоління в покоління. Якщо не брати до уваги інші успадковані схильності, то порушники спокою, подорослішавши, поводитися так, що їхнє сімейне життя перетворювалось на школу агресії. У дитинстві в них були батьки, які карали їх з деспотичною суворістю. Ставши батьками, вони відтворювали ту ж манеру поведінки. Це виявляється в батьків, так само як і в матерів, які в дитинстві відзначалися великою агресивністю. Агресивні дівчата виростили і ставали такими ж деспотичними і схильними до жорстоких покарань матерями, як і агресивні хлопці — батьками. Хоча такі батьки карали своїх дітей з особливою суворістю, життя дітей їх цікавило мало — більшу частину часу вони, по суті, не звертали на них уваги. Водночас вони подавали дітям яскравий (якщо не кричущий) приклад агресивності — модель поведінки, яку діти приносили з собою в школу та на ігровий майданчик і якої дотримувались усе життя. Зовсім не обов'язково, що

їхні батьки мали злі наміри чи не бажали своїм дітям найкращого. Насправді ж вони просто повторювали модель поведінки, яку сформували для них їхні батьки.

Коли розглядаємо таку модель жорстокої поведінки, здається, що покарання стає примхою батьків: якщо вони перебувають у поганому гуморі, діти отримують суворе покарання, якщо ж у батьків хороший настрій, дітям вдається уникнути домашньої прочуханки. Таким чином, покарання часто залежить не від того, як саме дитина завинила, а від настрою її батьків. Це безпрограшний спосіб змусити дитину відчувати себе непотрібною і безпорадною, створити враження, що звідусіль на неї чигають небезпеки, які можуть проявитись у будь-який момент. Така войовничість та недовіра дітей у ставленні до суспільства — беручи до уваги домашні обставини, які тільки посилюють таку позицію, — загалом є виправданою, шкода тільки, що зберігається на все життя. Проте найбільше засмучує те, що ці болючі уроки засвоюються дуже рано і їхні наслідки можуть виявитися катастрофічними для емоційного життя дитини.

Жорстоке поводження: згасання емпатії

Під час гучної гри в дитячому садку малеча влаштувала купу малу, і Мартін, хлопчик двох із половиною років, випадково налетів на дівчинку, яка без явної на те причини почала голосно плакати. Мартін хотів узяти її за руку, але, коли вона відсунулася, просто поплескав по плечу.

Проте дівчинка продовжувала плакати, і Мартін, відвернувшись від неї, закричав: «Припини! Ану перестань!» Він знову і знову повторював свою вимогу, щоразу голосніше й наполегливіше.

Коли Мартін іще раз спробував її заспокоїти, злегка поплескавши по спині, вона знову відсторонилася. Тоді він вишкірив зуби, як розлючений пес, і зашипів на заплакану дівчинку.

Намагаючись утішити дівчинку, він поплескав її по спині, але поплескування так швидко переросли в удари, що Мартін навіть не помітив, як почав щосили бити її по спині, не звертаючи уваги на відчайдушні крики своєї мимовільної жертви.

Ця неприємна сутичка слугує прикладом того, як насильство в сім'ї — побиття, які дитина змушена терпіти залежно від настрою батьків, — спотворює природну схильність дитини до емпатії. Дивна, майже жорстока реакція Мартіна на страждання подружки є типовою для

дітей, котрим з дитинства доводилося терпіти побої чи інше фізичне насильство. Така реакція — повна протилежність співчутливих прохань, до яких вдаються діти, щоб заспокоїти засмучених друзів (про це йшлося в сьомому розділі). Жорстока реакція Мартіна на дистрес іншої дитини може відображувати емоційні уроки стосовно сліз і страждань, які він засвоїв удома: спочатку плач пробують авторитетним тоном заспокоїти, а якщо він триває, його зустрічають низкою інших дій — від загрозливих поглядів і криків до легких ударів і справжнього побиття. Найбільше насторожує те, що у Мартіна, можливо, зовсім відсутній примітивний різновид емпатії — інстинктивне припинення агресивних дій проти того, кому боляче. У два з половиною роки ним уже керують внутрішні пориви до безжальної жорстокості з присмаком садизму, які з віком тільки сильнішатимуть.

Притаманна Мартіну агресивність замість емпатії є типовою і для інших дітей: у такому ніжному віці жорстоке фізично та емоційно ставлення батьків залишає глибокий слід. Мартін входив до групи з дев'яти таких самих дітлахів віком від одного до трьох років, за якими велося двогодинне спостереження в дитячому садку. Цих дітей, котрі страждали від жорстокого поводження вдома, порівнювали з дев'ятьма іншими малюками, які походили з таких же бідних сімей, де панував високий рівень стресу, — єдиною відмінністю було те, що вони не піддавалися фізичному насильству. Реакції обох груп на те, що інша дитина відчувала біль або була засмученою, виявились абсолютно різними. У двадцяти трьох випадках п'ятеро з дев'яти дітей, які не страждали від жорстокого ставлення в сім'ї, відгукнулись на дистрес того, хто був поруч, виявили турботу, сум або емпатію. Водночас у двадцяти семи випадках реакція дітей, котрі страждали від насильства в сім'ї, була кардинально інакшою: вони зовсім не виявляли турботи. Замість цього плач малечі викликав у них страх чи лютість, або ж вони, так само як і Мартін, накидались на заплаканих дітей з кулаками.

Для прикладу, одна маленька дівчинка, з якою жорстоко поводитись батьки, скорчила люту, загрозливу міну іншій дівчинці, яка одразу ж залилася сльозами. Однорічний Томас, ще один з тих, хто зазнавав насильства, застиг від жаху, коли почув, що в іншому кінці кімнати хтось розплакався. Він сидів абсолютно нерухомо, з прямою,

як дошка, спиною, на обличчі застиг страх, напруга хлопчика все наростала, оскільки плач не припинявся, — скидалося на те, що він готувався, що на нього ось-ось нападуть. А у дворічної Кейт, яка також натерпілася стусанів від своїх батьків, проявилися майже садистські нахили. Чіпляючись до Джої, маленького, слабшого за неї хлопчика, вона ударом ноги повалила його на підлогу, ніжно глянула на нього і почала легенько поплескувати по спині — тільки для того, щоб поступово почати бити хлопчика все сильніше й сильніше, не звертаючи уваги на його страждання. Вона продовжувала замахуватися кулаками, нахилиючись уперед, аби вдарити його ще шість-сім разів, доки малюкові не вдалося відповзти від неї.

Зрозуміло, що такі діти ставляться до інших так, як ставились до них самих. Безсердечність дітей, які відчули на собі жорстокість батьків, — це крайній вияв того, що засвоюють діти, чиї батьки їх критикують, погрожують і суворо карають. Таким дітям переважно байдуже, що їхні товариші забились або плачуть. Схоже, вони уособлюють один із полюсів безсердечності, піком якої стає звіряча жорстокість. У подальшому житті в них, швидше за все, виникнуть когнітивні труднощі під час навчання. Вони, ймовірно, будуть агресивними й непопулярними серед однолітків (немає нічого дивного в тому, що жорстокість у дошкільному віці скерує їхнє майбутнє в такому напрямку), схильними до депресії. Ставши дорослими, вони, можливо, матимуть проблеми із законом та будуть винними в насильницьких злочинах.

Такий брак емпатії в більшості виявляється через покоління у жорстоких батьків, яких у дитинстві тероризували їхні батьки. Усе це повна протилежність до вміння співчувати, яким зазвичай володіють діти, чиї батьки в процесі виховання заохочують їх піклуватися про ближніх і пояснюють, які почуття їхні жорстокість і підлість викликають в інших дітей. Не отримуючи таких уроків емпатії, діти, схоже, повністю втрачають здатність нею оволодіти.

Однак, мабуть, найбільше занепокоєння щодо малюків, які зазнають жорстокого поводження, викликає той факт, що вони дуже рано вчаться грубо реагувати на ситуації, копіюючи своїх жорстоких батьків. Зважаючи на те, що побої для таких дітей стають майже щоденним «раціоном», можна собі уявити, які емоційні уроки вони

отримують. Слід пам'ятати, що в критичні моменти, коли нас переповнюють емоції, примітивні схильності лімбічних центрів головного мозку стають домінантними. У такі хвилини звички, які в разі багаторазового повторення записуються в емоційному мозку, матимуть визначальний вплив.

Спостерігаючи за тим, як наш мозок формується під впливом жорстокості або любові, можна зробити висновок, що дитинство — це особливе «вікно можливостей» для засвоєння емоційних уроків. Діти, яких батьки часто б'ють, рано дізнаються, що таке тривала емоційна травма. Щоб зрозуміти, яке емоційне навчання пройшли ці нещасні діти, треба дізнатись, яким чином емоційна травма залишає глибокий слід у головному мозку і як можна стерти навіть ці найстрашніші відбитки.

13. ПСИХІЧНА ТРАВМА ТА ЕМОЦІЙНЕ ПЕРЕВЧАННЯ

Сом Чіт, камбоджійська біженка, відмовила трьом своїм синам у проханні купити їм іграшковий кулемет АК-47. Хлопчики, яким було шість, десять та одинадцять років, хотіли іграшкову зброю, щоб мати змогу брати участь у грі, яку діти з їхньої школи називали «Парді». У грі лиходій Парді використовує кулемет, щоб розстріляти групу дітей, а потім наставляє його на себе. Однак іноді діти закінчували гру по-іншому: вони самі вбивали Парді.

Гра в Парді — це моторошне відтворення тими, хто залишився в живих, трагічних подій, що сталися 17 лютого 1989 року в початковій школі в Стоктоні, штат Каліфорнія. Того дня під час великої перерви для учнів першого, другого і третього класів Патрік Парді, який сам років двадцять тому відвідував ту ж стоктонську початкову школу, стоячи на краю ігрового майданчика, почав стріляти чергами 7,22-міліметрових куль по сотнях дітей, котрі мирно там гралися. Протягом семи хвилин Парді без упину обстрілював майданчик, а потім приставив пістолет до своєї голови й застрелився. Коли приїхала поліція, виявилось, що п'ятеро дітей померли, а двадцять дев'ять отримали поранення.

У наступні місяці в стоктонській початковій школі і хлопчики, і дівчатка починали спонтанно грати в Парді — це було однією з багатьох ознак того, що ці страшні сім хвилин життя залишили невитравний слід у їхній пам'яті. Коли я відвідав цю школу, вибравшись на коротку велосипедну прогулянку з району поблизу Тихоокеанського університету, де я виріс, минуло вже п'ять місяців з того дня, коли Парді перетворив шкільну перерву в кошмар. Його присутність усе ще відчувалася, хоча найжахливіші сліди — маса вибоїн від куль, калюжі крові, жмути плоті, шкіри й волосся — зникли вже до ранку наступного дня.

Тоді найбільше постраждали не споруди початкової школи, а психіка дітей і вчителів, які намагалися продовжувати вести звичний спосіб життя. Але найбільше вражало те, як спогади про ті кілька хвилин оживали все знову й знову під впливом якоїсь дрібної деталі, яка хоч у чомусь нагадувала той страшний день. Один викладач розповів мені, що з наближенням Дня святого Патріка всю школу охопив жах — декому з дітей прийшла в голову ідея, що це день ушанування вбивці, Патріка Парді.

Інший учитель зізнався: «Кожного разу, коли ми чуємо, як по вулиці в бік будинку для літніх людей їде швидка допомога, все навколо завмирає. Діти починають насторожено прислухатися, намагаючись зрозуміти, зупиниться вона біля школи чи проїде повз». Кілька тижнів поспіль багато дітей не могли без страху дивитися в дзеркала, котрі висіли в туалетах, тому що по школі поширилися чутки, що там ховається «Закривавлена Марія» — щось на зразок жахливого уявного монстра. Через кілька тижнів після стрілянини в кабінет директора школи Пета Башера ввірвалася дівчина, яка була сама не своя від страху. Вона почала кричати: «Стріляють! Там хтось стріляє!» Виявилося, звуки пострілів створював ланцюг, який бився об стовп.

Майже всі діти стали аж занадто пильними через постійний страх перед тим, що пережите повториться; деякі хлопчики й дівчатка на перервах тупцювали біля дверей класу, не наважуючись виходити на ігровий майданчик, де вбили їхніх однокласників. Інші все-таки грались надворі, але розділялись на невеликі групки і виставляли когось за вартового. І майже всі багато місяців поспіль старанно обходили «небезпечні» місця, де загинули їхні однолітки.

Спогади продовжували жити й у вигляді неспокійних снів, які вривались у незахищену свідомість дітей. Окрім кошмарів, у яких так чи інакше виникала сцена розстрілу, дітей мучили тривожні сни, які навіювали їм побоювання, що вони також скоро помруть. Деякі школярі намагалися спати з розплющеними очима, щоб не бачити снів.

Усі ці реакції добре відомі психіатрам як симптоми, котрі виникають унаслідок посттравматичного стресу. В основі такої емоційної травми, на думку доктора Спенсера Ета, дитячого психіатра, який спеціалізується на такого роду стресах у дітей, лежить «нав'язливий спогад про головну насильницьку дію: останній удар кулаком,

встромлений ніж, вистріл із дробовика. Спогади є сильними перцептивними переживаннями, тобто вони пов'язані зі сприйняттям за допомогою наших органів чуттів: картина події, звук пострілів і запах диму; крики або раптове мовчання жертв; хлюпання крові; поліцейські сирени».

Яскраві, сповнені жаху миті, як стверджують сучасні неврологи, перетворюються на спогади, навколо яких існує чіткий емоційний контур. По суті, симптоми, які спостерігались у дітей, вказують на те, що перезбудження мигдалеподібного тіла дозволяє яскравим спогадам про травматичну подію знову й знову проникати в свідомість. Самі по собі спогади про травму стають ментальними спусковими механізмами, готовими подати сигнал тривоги за найменшого натяку на те, що страшна подія може повторитися. Феномен спускового гачка, який спрацьовує майже миттєво, слугує ознакою різних пережитих емоційних травм, включно зі стражданнями від повторюваних випадків фізичного насилля в дитинстві.

Будь-яка травматична подія може записати в мигдалеподібне тіло спогади, котрі діятимуть як спускові механізми: про пожежу або автокатастрофу, про перебування в центрі природного лиха, наприклад землетрусу або урагану, про згвалтування або вуличне пограбування. Кожен рік сотні тисяч людей переживають подібні нещастя, і багато (або навіть більшість) із них отримують емоційні травми, які накладають свій відбиток на діяльність головного мозку.

Акти насильства приносять більше шкоди, ніж природні катастрофи, наприклад урагани, адже, на відміну від жертв природних лих, жертви насильства відчують, що їх обрали навмисне. Цей факт підриває основні життєві принципи, які стверджують, що люди заслуговують на довіру, а сфера міжособистісного спілкування безпечна (під час природних катаклізмів ця життєва логіка не порушується). Соціум миттєво перетворюється на небезпечне місце, де люди становлять потенційну загрозу вашій безпеці.

Людська жорстокість формує в пам'яті жертв стереотип, який змушує їх з острахом ставитися до всього, що хоча б віддалено нагадує напад. Чоловік, котрий отримав удар по потилиці і не бачив того, хто на нього напав, був настільки наляканим, що опісля намагався ходити по вулиці безпосередньо перед якоюсь літньою жінкою, щоб не ризикувати знову

отримати удар по голові. Жінка, на яку напав і пограбував у ліфті чоловік (котрий увійшов до ліфта разом з нею і, погрожуючи ножем, виштовхнув її на безлюдному поверсі), тижнями боялася заходити не тільки в ліфти, але й у метро, загалом уникаючи замкненого простору, де вона почувала себе загнаною в пастку. Жінка миттю вибігла з банку, коли побачила, як чоловік засунув руку в кишеню куртки — так само як це колись зробив грабіжник.

Як показали дослідження за участі людей, котрі пережили Голокост, пам'ять про пережитий страх та надмірна пильність, яка виникає в результаті цього, можуть зберігатися впродовж усього життя. Більш ніж п'ятдесят років після того, як люди пройшли крізь напівголодне життя, стали свідками масового вбивства тих, кого вони любили, і пережили постійний жах нацистських таборів смерті, нав'язливі спогади про це все ще жили всередині. Третина з цих людей зізналися, що для них страх став звичним почуттям. Майже три чверті заявили, що їх, як і раніше, охоплює тривога, коли щось нагадує про нацистські переслідування — наприклад, вигляд військової форми, стукіт у двері, гавкіт собак або дим, який піднімається з труби. Близько 60 % учасників дослідження повідомили, що навіть через півстоліття після цих подій вони майже щодня думають про Голокост; вісім із десяти осіб, у яких спостерігались активні симптоми, продовжували страждати від частих нічних кошмарів. Як сказав один із тих, хто вижив, «якщо ви пройшли через Освенцим і вас не мучать кошмари, значить, ви ненормальні».

Жах, закарбований у пам'яті

Ось що говорить 48-річний ветеран в'єтнамської війни через 24 роки після страшної події, учасником і свідком якої він став:

Я ніяк не можу позбутися цих спогадів! Вони повертаються й оживають перед очима в усіх подробицях — їх провокують якісь начебто зовсім незначні дрібниці; часом достатньо самого лише брязкоту закритих дверей, появи жінки східної зовнішності, доторку до бамбукової циновки або запаху смаженої свинини. Минулої ночі я ліг до ліжка і швидко заснув, спокійно проспавши всю ніч. Рано-вранці до нашого містечка наблизився грозовий фронт, і небом прокотився страшний удар грому. Я миттєво прокинувся й застиг від жаху. Мені здалося, що я у В'єтнамі, зараз середина сезону

дощів і я тільки-но заступив на варту. Я чомусь був упевнений, що після наступного залпу в мене точно вцілить снаряд і я одразу ж помру. Руки були крижані, все тіло вкрилося холодним потом. Я відчував, як волосся стало дибки. Дихання збилося, а серце калатало з шаленою швидкістю. У ніс вдарив запах сірки. І тут я побачив те, що залишилося від мого приятеля Троя... на круглій бамбуковій циновці... в'єтконівці надіслали останки назад у наш табір. Після наступного удару блискавки й гуркоту грому я здригнувся так, що впав із ліжка на підлогу.

Страшні спогади, які все ще не втратили своєї яскравості та збереглися в найдрібніших подробицях навіть після більш ніж двох десятиріч, мають силу наганяти на колишнього солдата такий же жах, який він пережив у той злочасний день. У випадках нервових розладів, які виникають унаслідок посттравматичного стресу, поріг вмикання нервовою системою механізмів захисту небезпечно знижується, що змушує людину реагувати на звичайні буденні ситуації так, ніби вони загрожують її життю. Механізм емоційного піратства, який ми розглядали в другому розділі, відіграє дуже важливу роль у процесі запам'ятовування: чим жорстокішими, огиднішими, відразливішими й страхітливішими були реалії, що змусили мигдалеподібне тіло перебрати на себе важелі управління, тим важче стерти їх з пам'яті. Неврологічну основу таких спогадів, імовірно, утворюють різкі зміни в хімічних процесах головного мозку, що запускаються якимсь окремим моментом пережитої трагедії. І хоча дані досліджень розладів унаслідок посттравматичного стресу зазвичай базуються на вивченні наслідків однієї травматичної події, аналогічні результати отримують і тоді, коли жорстоке ставлення триває роками, як у випадку з дітьми, які зазнають сексуального, фізичного або емоційного насильства.

Найбільш детальна робота з вивчення таких змін у головному мозку ведеться в Національному центрі досліджень розладів унаслідок посттравматичного стресу — системі науково-дослідних центрів на базі військових шпиталів, що опікуються справами ветеранів в'єтнамської та інших воєн, які страждають від подібних розладів. Більшу частину відомостей про розлади внаслідок посттравматичного стресу вчені отримали саме в ході досліджень за участі ветеранів. Однак ці відкриття можна також застосувати і до дітей, які пережили тяжку емоційну травму, як, наприклад, учні стоктонської початкової школи.

«Люди, котрі отримали жахливі психічні травми, вже ніколи не будуть такими, як колись, із біологічної точки зору», — розповів мені доктор Деніс Чарні. Психіатр, випускник Єльського університету, доктор Чарні завідує відділенням клінічної неврології в Національному центрі. «Немає значення, що це було — постійний жах битви, катування, часті випадки жорстокого поводження в дитинстві або разове переживання, коли людина потрапляє в ураган чи ледь не гине в автокатастрофі. Будь-який некерований стрес може мати на людину той самий біологічний вплив».

Ключовим словом тут є некерований. Якщо люди, котрі опинились у складній ситуації, розуміють, що можуть щось зробити, здатні хоч до певної міри, нехай навіть дуже незначної, контролювати те, що відбувається; в емоційному плані вони почуваються набагато краще, ніж ті, кого охоплює відчуття безпорадності. Фактор безпорадності — ось що робить певні труднощі суб'єктивно нездоланими. Доктор Джон Кристал, керівник лабораторії клінічної психофармакології Національного центру, розповів мені таке: «Припустімо, людина, на яку напали з ножем, знає, як себе захистити, і, відповідно, робить це, тоді як інша, потрапивши в таку ж ситуацію, думає: «Ну все, я труп». У результаті ймовірність того, що безпорадна людина страждатиме від розладів унаслідок посттравматичного стресу, набагато більша. Саме в той момент, коли ви відчуваєте, що ваше життя в небезпеці і ви нічого не можете зробити, щоб уникнути її, в головному мозку починаються зміни».

Те, що безпорадність відіграє значну роль у виникненні розладів унаслідок посттравматичного стресу, продемонстрували дані багатьох досліджень на парі лабораторних щурів, які сиділи в різних клітках: кожен із них отримував слабкі електричні удари однакової сили, які для них були надзвичайно стресовими. В одного щура в клітці був важіль; коли він натискав на важіль, електричні удари припинялися в обох клітках. Протягом днів, а потім і тижнів обидва щури отримували однакову кількість ударів. Але щур, у якого була можливість припинити електричні удари, пройшов випробування без тривалих ознак стресу. Викликані стресом зміни мозку виникли лише у другого, безпорадного щура. Мабуть, у дитини, в котру стріляли на ігровому майданчику і яка бачила, як стікають кров'ю і помирають її друзі, або

у вчителя, який був там і не мав можливості зупинити стрілянину, цю безпорадність можна було відчувати на дотик.

Посттравматичний стрес і розлад лімбічної системи

Минуло кілька місяців відтоді, як сильний землетрус змусив її схопитися з ліжка і в паніці, волаючи, кинутися на пошуки чотирирічного сина десь у нетрях темного будинку. Мати і син провели кілька годин, зіщулившись від холоду лос-анджелеської ночі, під рятівним дверним прорізом: вони сиділи там без їжі, води та світла, поки поштовхи хвиля за хвилею колихали землю під ними. З того часу пройшло кілька місяців і жінка майже позбулася нападів паніки, які охоплювали її в перші кілька днів після катастрофи, коли грюкіт дверей міг змусити її труситись від страху. Єдиним симптомом, який ніяк не зникав, було те, що вона не могла спати. Проте проблема зі сном виникала лише в ті ночі, коли її чоловіка не було вдома — як і в ніч землетрусу.

Основні симптоми набутого страху, як і симптоми розладів унаслідок посттравматичного стресу, можуть виникати в результаті змін у лімбічній системі, центром якої є мигдалеподібне тіло. Частина змін відбувається в блакитній плямі — частині мозку, яка керує процесом виділення двох речовин, що називаються катехоламіни, — до яких належать адреналін і норадреналін. Ці нейрохімічні речовини приводять організм у стан бойової готовності, і саме вони надають спогадам особливої сили. Під час посттравматичного стресу ця система стає гіперактивною, виділяючи надто велику кількість цих хімічних речовин у відповідь на ситуації, що становлять незначну загрозу або є зовсім безпечними, але чимось нагадують події, які призвели до емоційної травми. Для прикладу, дітей, які пережили трагедію в стоктонській початковій школі, охоплювала паніка, варто було їм почути сирену швидкої допомоги, на кшталт тієї, що звучала біля школи після стрілянини.

Блакитна пляма і мигдалеподібне тіло тісно пов'язані між собою, так само як і з іншими лімбічними структурами, зокрема з гіпокампом і гіпоталамусом. Система, яка відповідає за виділення катехоламінів, охоплює також і кору головного мозку. Припускають, що зміни в цих системах є причиною появи симптомів розладів унаслідок посттравматичного стресу, серед яких тривога, страх, надмірна настороженість, миттєва зміна настрою, легка збудливість, готовність діяти за принципом «бийся або тікай» і закарбування в пам'яті емоційно насичених спогадів. Згідно з даними одного дослідження, у ветеранів в'єтнамської війни, які страждали від розладів унаслідок посттравматичного стресу, було на 40 % менше рецепторів, які блокували секрецію катехоламінів, ніж у людей, які не мали подібних розладів. Причина, мабуть, полягала в тому, що в їхньому головному мозку відбулися довготривалі зміни, які призвели до недостатньо ефективного контролю секреції катехоламінів.

Зміни також відбулись і в системі зв'язків між лімбічною системою та гіпофізом, який регулює виділення кортикотропін-рилізинг-гормону (КРГ) — головного гормону стресу, що потрібний організму в екстрених ситуаціях, коли реакція «бийся або тікай» незамінна. У результаті подібних змін виділяється надлишок цього гормону, особливо в мигдалеподібному тілі, гіпокампі й блакитній плямі, щоб привести організм у стан бойової готовності, аби подолати небезпеку, якої насправді не існує.

Доктор Чарльз Немерофф, психіатр із Дюкського університету, розповів мені: «Надлишок кортикотропін-рилізинг-гормону провокує надто бурхливу реакцію. Наприклад, якщо ви ветеран в'єтнамської війни, котрий страждає від розладу, що виник унаслідок посттравматичного стресу, і якийсь автомобіль на стоянці раптом «заревів» під час запуску двигуна, цей звук спричинить викид КРГ. Вас накриє хвиля тих самих почуттів, які охоплювали вас у момент, коли ви отримали емоційну травму: ви спітнієте, відчуєте переляк, тремтітимете всім тілом. Можливо, перед вашими очима промайнуть картини минулих подій. У людей із підвищеною секрецією кортикотропін-рилізинг-гормону старт-реакція дуже активна. Якщо ви, наприклад, підкрадетесь до когось ззаду і несподівано плеснете в долоні, то побачите, що більшість людей підстрибне від переляку, але

тільки в перший раз, а третє або четверте повторення такої реакції вже не викличе. Проте в людей з підвищеною секрецією КРГ звичка не виробляється: вони реагуватимуть на четвертий сплеск долонь так само бурхливо, як і на перший».

Третя серія змін відбувається в опіоїдній системі головного мозку, яка виробляє ендорфіни для притуплення почуття болю. Ця система також стає гіперактивною. Рефлекторна дуга залучає мигдалеподібне тіло, цього разу у взаємодії з певною частиною кори головного мозку. Опіоїди — це сильнодійні хімічні речовини мозку, які викликають заціпеніння, подібно до опіуму та інших наркотиків, що мають схожий хімічний склад. За умови високого рівня опіоїдів («морфію головного мозку») у людей підвищується больовий поріг — ефект, зафіксований хірургами, які працювали у військово-польових шпиталях. Вони помітили: щоб перетерпіти біль, солдатам із важкими пораненнями потрібні набагато менші дози наркотиків, ніж цивільному населенню з менш серйозними травмами.

Щось подібне, мабуть, відбувається і у випадках розладів унаслідок посттравматичного стресу. Зміни під дією ендорфінів додають новий аспект до реакції нервової системи, яка виникає під дією повторно пережитої психічної травми, — придушення деяких почуттів. Це пояснює набір «негативних» психологічних симптомів, які вже давно вважають ознакою розладів унаслідок посттравматичного стресу: ангедонію (нездатність відчувати задоволення), загальне емоційне заціпеніння, відчуття відірваності від життя або відсутність інтересу до почуттів інших людей. Ті, хто близько спілкується з подібними людьми, списують їхню байдужість на відсутність емпатії. Ще одним наслідком посттравматичного стресу може стати дисоціація, що передбачає нездатність згадати критичні хвилини, години або навіть дні, коли людина отримала травму.

Зміни в нервовій системі, спричинені розладами внаслідок посттравматичного стресу, роблять людину сприйнятливішою до інших травм. Ряд дослідів на тваринах показав: коли їх у молодому віці поміщали в умови помірного стресу, вони згодом ставали набагато уразливішими щодо викликаних травмою змін у головному мозку, ніж тварини, які не перебували в стресових умовах (це свідчить про необхідність терміново лікувати дітей, котрі страждають від розладів

унаслідок посттравматичного стресу). Можливо, саме це є причиною того, що в одних людей, які пережили одну й ту саму катастрофу, починають розвиватися розлади внаслідок посттравматичного стресу, а в інших — ні: мигдалеподібне тіло націлене на виявлення небезпеки, і, коли життя повторно підкидає реальну небезпеку, його сигнал тривоги лунає в кілька разів гучніше.

Усі ці зміни в нервовій системі дають нам тимчасові переваги, котрі допомагають упоратися з неблаганними і жахливими обставинами, які їх породжують. Щоб пристосуватися до напруженої атмосфери, треба бути дуже уважним, збудженим, готовим до всього та несприйнятливим до болю організмом, який може витримувати тривалі фізичні навантаження і — на найближче майбутнє — байдужим до того, що могло б викликати сильне занепокоєння. Однак ці короткострокові переваги перетворюються на тривалі проблеми, якщо мозок змінюється таким чином, що вони стають набутими схильностями, на зразок автомобіля, який заїло на високій передачі. Коли в момент сильних емоційних травм мигдалеподібне тіло та з'єднані з ним ділянки мозку отримують нову настанову, їхня збудливість зростає — виникає підвищена готовність запустити механізм емоційного піратства. Це означає, що все життя людини балансуватиме на межі надзвичайної ситуації, адже існуватиме загроза, що навіть у найпростіших ситуаціях напад страху може вийти з-під контролю.

Емоційне перевчання

Пов'язані з емоційною травмою спогади помітно впливають на загальну діяльність мозку, адже вони заважають подальшому навчанню, особливо перевчання, яке має на меті засвоїти більш адекватну реакцію на травматичні події. У випадку набутого страху, яким, наприклад, є розлад унаслідок посттравматичного стресу, механізми навчання й запам'ятовування дають збій. У цій ситуації найактивнішою залученою до процесу ділянкою мозку є саме мигдалеподібне тіло. Проте в подоланні набутого страху головну роль відіграє неокортекс.

Формування умовнорефлекторного страху — таку назву дали психологи процесу, в результаті якого подію, яка не становить жодної небезпеки, розглядають як загрозу: людина асоціює її з чимось жахливим. Чарні зауважив, що, коли лабораторних тварин постійно тримати в стані переляку, їхні страхи можуть зберігатися на багато років. Основною ділянкою головного мозку, яка відповідає за освоєння, збереження і безпосереднє вчинення дій на базі реакції, яку визначає страх, є система нервових зв'язків між таламусом, мигдалеподібним тілом і прифронтальними частками головного мозку — та сама система зв'язків, яка активує механізм емоційного піратства.

Як правило, якщо стан переляку від чогось або когось формує в людини умовнорефлекторний страх, то такий страх згодом ущухає. Це відбувається внаслідок природного процесу перевчання: людина багато разів стикається з об'єктом, який викликав у неї страх, і врешті розуміє, що в ньому немає нічого реально загрозливого.

Так, дитина, котра боїться собак відтоді, як за нею з грізним гарчанням погналася німецька вівчарка, зможе поступово позбутися цього страху — наприклад, переїхавши в будинок, де по сусідству живе власник доброзичливої вівчарки, і час від часу граючись із новим чотирилапим другом.

Однак у випадках розладів унаслідок посттравматичного стресу спонтанне перевчання не відбувається. Це, на думку Чарні, пояснюється змінами в головному мозку, які виникають у результаті розладу: вони настільки сильні, що механізм емоційного піратства активується мигдалеподібним тілом щоразу, коли щось навіть віддалено нагадує події, які стали причиною емоційної травми. Так закріплюються нервові зв'язки, які викликають почуття страху. Таким чином, об'єкт, який викликає страх, вже ніколи не можна буде пов'язати з відчуттям спокою, оскільки мигдалеподібне тіло не зможе перевчитись і виробити м'якшу реакцію. «Згасання» страху, зауважує Чарні, «вимагає активного процесу навчання», який ослаблений у людей з розладами внаслідок посттравматичного стресу, «що призводить до нехарактерної стійкості емоційних спогадів».

Однак за правильного підходу можна впоратись навіть із розладами внаслідок посттравматичного стресу. Іншими словами, емоційно

насичені спогади, а також моделі мислення й реагування, які вони запускають, можуть із часом змінюватися. Таке перевчання, на думку Чарні, відбувається завдяки корі головного мозку. Початковий страх, записаний у мигдалеподібному тілі, не зникає повністю. Просто прифронтальна зона кори головного мозку активно придушує команди, які мигдалеподібне тіло надсилає в інші частини мозку, щоб викликати реакцію страху.

«Як швидко ви розлучитеся з набутим страхом?» — запитує Річард Девідсон, психолог з Університету штату Вісконсін, який з'ясував, що ліва прифронтальна частина кори головного мозку виконує роль «амортизатора» дистресу. У ході лабораторного експерименту, учасники якого спочатку виробили огиду до гучного шуму (механізм цієї реакції відповідає набутому страху і є подібним до розладів унаслідок посттравматичного стресу), Девідсон виявив: люди, в яких переважала активність лівої прифронтальної частини кори головного мозку, могли швидше впоратися з набутим страхом. Це наштовхує на думку, що кора головного мозку відіграє значну роль у звільненні від набутого дистресу.

Перевчання емоційного мозку

Одне з найбільш обнадійливих відкриттів, що стосуються розладів унаслідок посттравматичного стресу, вчені зробили, досліджуючи людей, які пережили Голокост. Приблизно три чверті з цих людей мали активні симптоми розладів навіть через півстоліття після трагічних подій. Позитив полягав у тому, що у чверті тих, хто вижив і кого свого часу турбували подібні симптоми, їх більше не було. Природний хід життєвих подій звів цю проблему нанівець. Ті, у кого все ще простежувались симптоми розладів, мали пов'язані з катехоламінами зміни в головному мозку — типові для розладів унаслідок посттравматичного стресу. Але у тих, хто зумів позбутись симптомів, подібних змін не було. Це та інші подібні відкриття дають надію, що зміни в головному мозку, спричинені розладами внаслідок посттравматичного стресу, не є постійними і що люди можуть оговтатися навіть від найжахливішої емоційної події, яка

закарбувалась у пам'яті. Якщо коротко, емоційну реакцію можна сформулювати повторно. А ось і хороші новини: психічні травми, навіть такі серйозні, як розлади внаслідок посттравматичного стресу, можна вилікувати, і шлях до зцілення пролягає через перевчання.

Імовірно, одним зі способів спонтанного емоційного зцілення — принаймні в дітей — є ігри, такі як гра в Парді. У них грають знову і знову, що дозволяє дітям без жодного ризику заново пережити травматичну подію. Це вказує на два шляхи до зцілення. З одного боку, спогад повторюється в ситуації, яка не викликає тривоги, позбавляється бурхливих почуттів і дає змогу пов'язати з ним набір реакцій, які не асоціюються з травмою. З іншого боку, діти чарівним чином подумки вчаться скеровувати трагедію в інше, оптимістичніше русло: іноді, граючи в Парді, діти вбивають його, підкріплюючи в собі відчуття, що травматичний момент безпорадності можна подолати.

Немає нічого дивного, що діти, які зазнали такого роду насильства, виявляють схильність до подібних ігор. Той факт, що діти, які отримали психічну травму, грають у жорстокі ігри, вперше помітила доктор Лінор Терр, дитячий психіатр із Сан-Франциско. Вона виявила пристрасть до таких ігор у дітей з містечка Чаучілла, штат Каліфорнія, що в годині їзди по Центральній долині від Стоктона, де Парді влаштував теракт. У 1973 році бандити взяли цих дітей у заручники, коли вони поверталися автобусом додому з літнього табору. Викрадачі зачинили дітей і тих, хто їх супроводжував, в автобусі, змусивши пройти суворе випробування, яке тривало двадцять сім годин.

Через п'ять років після цієї події, як помітила Терр, натяки на викрадення в іграх дітей нікуди не зникли. Дівчата моделювали символічне викрадення, граючись із ляльками Барбі. Одна дівчинка, наприклад, з огидою згадуючи відчуття сечі інших дітей на її шкірі, коли діти, звалені в купу, ледве дихаючи від жаху, лежали одне на одному, все знов і знов мила свою ляльку. Інша вигадала гру в Барбі-мандрівницю, коли лялька вирушає в подорож — не має значення, куди саме, — і безпечно повертається додому, що становило кульмінацію всього ігрового процесу. Згідно з улюбленим сценарієм третьої дівчинки, ляльку садили в яму, де вона задихалася.

У дорослих людей, які отримали емоційну травму, може виникнути психічна нечутливість (або анестезія), яка блокує пам'ять або почуття,

пов'язані з катастрофою. Дитяча ж психіка реагує на таку подію зовсім по-іншому. На думку Терр, у дітей подібна психічна анестезія щодо емоційної травми виявляється набагато рідше, оскільки вони, використовуючи різні засоби (власну уяву, гру і сні наяву), викликають у пам'яті й по кілька разів обмірковують трагічну подію. Добровільно раз у раз переживаючи епізоди, що спричинили емоційну травму, діти не мають необхідності придушувати потужні спогади, котрі згодом можуть проявитись у вигляді яскравих картин минулих подій. Якщо психічна травма не дуже сильна, як, наприклад, похід до зубного лікаря, щоб поставити пломбу, буває достатньо одного або двох «повторних переглядів» ситуації. Але якщо дитина пережила сильне потрясіння, їй потрібно багато разів програвати травматичну ситуацію, здійснюючи той самий одноманітний і зловісний ритуал.

Один зі способів дістатися до картинки, яка записалась у мигдалеподібному тілі, — це мистецтво: воно саме по собі є засобом вираження підсвідомої психічної реальності. Емоційний мозок тонко настроєний на символічні значення і на режим роботи, який Фройд називав «первинним процесом», — переживання інформації у вигляді метафор, казок, міфів, витворів мистецтва. Цей спосіб часто використовують під час лікування дітей, які пережили психічну травму. Іноді мистецтво може дати дітям можливість розповісти про пережитий жах, про який в інший спосіб вони говорити не наважуються.

Спенсер Ет, дитячий психіатр із Лос-Анджелеса, який спеціалізується на лікуванні таких дітей, розповів про п'ятирічного хлопчика, котрого разом із матір'ю викрав її колишній коханець. Чоловік привіз їх у мотель, завів до кімнати і наказав малому сховатися під ковдрою, а сам у цей час забив його матір до смерті. Хлопчик, цілком зрозуміло, не хотів говорити з Етом про побиття і про те, що чув і бачив, сидячи під ковдрою. Тому Ет запропонував йому намалювати картинку — будь-яку.

Як згадує Ет, на малюнку був зображений водій спортивного автомобіля з непропорційно великими очима. Він вирішив, що величезні очі мають стосунок до самого хлопчика, який ризикнув крадькома поглядати на вбивцю. Такі приховані зв'язки з травматичною подією майже завжди виникають у творчості дітей,

котрі пережили психічну травму; першим кроком у процесі лікування таких дітей було прохання що-небудь намалювати. Потужні спогади, які охоплюють дітей, проникають у їхні малюнки точно так само, як і в їхні думки. До того ж створення малюнка саме по собі має терапевтичну дію і знаменує початок процесу зцілення.

Емоційне перевчання і заліковування психічної травми

Айрін пішла на побачення, яке закінчилося спробою зґвалтування. Хоча вона й зуміла відбитися від нападника, він продовжував переслідувати її: тривожив непристойними телефонними дзвінками посеред ночі, погрожуючи насильством, вистежував і спостерігав за кожним її кроком. Одного разу, коли дівчина спробувала звернутися по допомогу в поліцію, від її проблеми відмахнулися, назвавши дріб'язковою, адже «нічого насправді не сталося». Коли Айрін вирішила пройти курс лікування, у неї вже виявились симптоми розладу внаслідок посттравматичного стресу, вона зовсім перестала спілкуватись і почувалася в'язнем у власному домі.

Випадок з Айрін згадує доктор Джудіт Льюїс Герман, психіатр із Гарвардського університету, чия новаторська робота в загальних рисах накреслює кроки, необхідні для відновлення нормального психічного стану після травми. Герман виділяє три етапи: 1) досягнення почуття безпеки; 2) відновлення в пам'яті подробиць травматичної події, оплакування втрати, яку ця подія принесла; 3) повернення до нормального життя. Як ми згодом побачимо, в такому порядку розвитку подій є біологічна логіка: судячи з усього, ця послідовність відображує, як емоційний мозок заново вчиться ставитися до життя не як до небезпечної ситуації, яка тільки й чекає нагоди проявитися.

Перший крок — повернення собі почуття безпеки — можна звести до пошуків способів заспокоїти сповнену страху та занадто активну систему емоційних зв'язків, щоб можна було перейти до перевчання. Часто цей етап починається з того, що пацієнтам допомагають зрозуміти: їхні нервозність і нічні кошмари, надмірна пильність і паніка — усього лише частина симптомів розладу внаслідок посттравматичного стресу. Саме розуміння вже робить симптоми не такими страшними.

Ще один крок, який необхідно зробити на самому початку, — допомогти пацієнтам відновити відчуття контролю над тим, що з ними відбувається, тобто їм потрібно позбутися відчуття безпорадності, яке виникло внаслідок травматичного епізоду. Айрін, наприклад, мобілізувала друзів і сім'ю, щоб вони утворили буфер між нею та її переслідувачем, а також їй вдалося змусити поліцію втрутитися в ситуацію.

Почуття небезпеки в пацієнтів із розладами внаслідок посттравматичного стресу виходить за межі звичайного страху — такі люди вважають, що вони звідусіль оточені небезпеками. Причина цього набагато глибша: виникає відчуття, що вони не контролюють ані процесів, які відбуваються в організмі, ані своїх емоцій. Це цілком зрозуміло з огляду на те, що у випадках подібних розладів механізм емоційного піратства запускається миттєво, адже система нервових зв'язків у мигдалеподібного тіла стає надчутливою.

Застосування терапії — це один зі способів повернути пацієнтам розуміння того, що вони не повинні підкорятися своїм емоційним спалахам, які накривають їх хвилиною незрозумілої тривоги, позбавляють сну або перетворюють їхні сновидіння на кошмари. Фармакологи сподіваються коли-небудь винайти ліки, які б цілеспрямовано боролися з результатами впливу розладів унаслідок посттравматичного стресу на мигдалеподібне тіло й пов'язану з ним систему нейротрансмітерів. На сьогодні існують препарати, які можуть усувати деякі зміни такого роду, зокрема антидепресанти, що впливають на систему виділення серотоніну, і бета-блокатори, такі як пропранолол, які блокують збудження симпатичної нервової системи. Окрім того, пацієнти мають змогу освоїти методи релаксації, які допомагають упоратися з роздратуванням і нервозністю. Стан фізіологічного спокою дає можливість доведеній до відчаю системі емоційних зв'язків знову зрозуміти, що життя не становить загрози. Це допомагає пацієнтам повернути собі почуття безпеки, яке в них було до того, як вони отримали психічну травму.

Ще один крок до зцілення — відтворити й переказати картини емоційно травматичної події в якомусь безпечному місці. Це дозволяє системі емоційних зв'язків по-новому, більш реалістично поглянути на пережиті події й виробити адекватнішу реакцію на спогади про

отриману травму і те, що їх провокує. Коли пацієнти переказують жахливі подробиці трагедії, спогади починають видозмінюватися: вони набувають іншого значення й інакше впливають на емоційний мозок. Що ж стосується темпу розповіді, то це справа особиста: в ідеалі переказ подій відбуватиметься в темпі, від природи властивому людям, які здатні оговтатися від психічної травми, не страждаючи від розладів унаслідок посттравматичного стресу. У таких людей, імовірно, є внутрішній годинник, котрий «дозує» нав'язливі спогади, які змушують переживати емоційну травму знову і знову: порції спогадів розділяють тижні або місяці, коли людина майже не згадує про пережиті жахиття.

Під час такого чергування занурень у спогади і перепочинку від них відбуваються спонтанний перегляд події, яка спричинила психічну травму, та формування нової емоційної реакції на цю подію. Герман стверджує, що у пацієнтів з важкими формами розладів унаслідок посттравматичного стресу переказ травматичних подій може викликати напади непереборного страху. Тоді психіатру слід зменшити темп, щоб утримати реакції пацієнта в допустимих межах, аби вони не заважали процесу перевчання.

Психіатри рекомендують пацієнтам переказувати травматичні події якомога яскравіше, подібно до фільму жахів для домашнього перегляду, відновлюючи в пам'яті всі відразливі подробиці. До них належать не тільки детальні описи того, що пацієнти бачили, чули, нюхали або відчували, але й їхні реакції: жах, огиду, нудоту. Мета такого переказу полягає в тому, щоб утілити всі спогади в слова, вловивши й ті частинки спогадів, які відкололися й тому відсутні в картині подій, яку людина свідомо викликає в пам'яті. Під час того, як пацієнт словесно оформлює подробиці чуттєвих сприймань і переживань, неокортекс, імовірно, здобуває більший контроль над спогадами. Таким чином, реакції, викликані цими спогадами, стають більш зрозумілими, а отже, ними можна краще керувати. Емоційне перевчання здійснюється здебільшого шляхом переживання подій і пов'язаних із ними емоцій заново, але в безпечній ситуації, яка створює почуття захищеності, і в компанії психотерапевта, якому можна довіряти. Так людина починає засвоювати ще одну емоційну

істину: водночас зі спогадами про емоційну травму може виникати не тільки всеохопний жах, а й відчуття безпеки.

П'ятирічний хлопчик, який намалював величезні очі після того, як став свідком страшного вбивства своєї матері, не зробив більше жодного малюнка; зате він зі своїм психотерапевтом Спенсером Етом грав у різні ігри, щоб налагодити зв'язок і взаєморозуміння. Минуло трохи часу перед тим, як хлопчик почав розповідати історію вбивства. Спочатку кожен наступний переказ був однаковим: хлопець завчено перелічував усі подробиці пережитої події. Однак поступово його розповідь ставала відвертішою й лилася вільніше, а тіло під час розповіді було менш напруженим. Окрім того, кошмари зі сценою вбивства все рідше турбували його під час сну, що, на думку Ета, вже свідчило про «здатність упоратися з психічною травмою». Помалу розмова почала відходити від теми залишених травмою страхів, переходячи до того, що відбувалося з хлопцем, коли він зі своїм батьком звикав до життя в новому домі. Врешті-решт він зміг вільно говорити про своє повсякденне життя: психічна травма більше не мала над ним влади.

Насамкінець, як вважає Герман, пацієнтам необхідно оплакати втрату, яка викликала психічну травму, — чи то тілесне ушкодження, чи смерть коханої людини, чи розрив стосунків, — висловити жаль за тим, що можна було б зробити, але не зроблено заради чийогось порятунку або просто відчуття розчарування й недовіри до людей. Туга, яка знаходить вихід, коли людина переказує свій трагічний досвід, має вкрай важливе значення: вона дає можливість до певної міри звільнитися від самої травми. Замість того щоб вічно залишатися в минулому, в полоні у моменту, який завдав травми, пацієнти можуть почати дивитися вперед і навіть сподіватися на краще, що дозволить їм заново влаштовувати своє життя, яке вже буде не підвладне отриманій психічній травмі. Уявіть, що постійна видозміна і пожвавлення в пам'яті викликаного системою емоційних зв'язків жаху, який супроводжував травматичні події, є чарами, які можна розвіяти. Звук сирени не мусить викликати приплив страху; будь-який звук, почутий уночі, не мусить супроводжуватися миттєвим поверненням до пережитого жаху.

Побічні ефекти або рецидиви симптомів часто зберігаються, але, за словами Германа, існують і характерні ознаки того, що з травмою загалом вдалося впоратися. До них відносять ослаблення фізіологічних симптомів до контрольованого рівня і здатність контролювати почуття, викликані спогадами про емоційну травму. Ідеться не про те, щоб узагалі позбутись спалахів спогадів про травму, які виникають неконтрольовано, а виробити до них свідомий підхід, як до будь-яких інших спогадів, і, що не менш важливо, навчитися відкладати їх убік, як ми це робимо з іншими спогадами. Так у людей з'являється можливість побудувати нове життя, міцні стосунки, що ґрунтуються на довірі, сформувати систему переконань, яка б дозволила відшукати сенс життя навіть у світі, де стільки несправедливості. Усе це разом забезпечує успішне проходження емоційним мозком процесу перевчання.

Психотерапія як процес емоційного навчання

На щастя, для більшості з нас трагічні моменти, коли пов'язані з емоційною травмою спогади спалахують з усією силою, трапляються вкрай рідко. Однак та сама система нервових зв'язків, яка закарбовує в пам'яті неприємні спогади, активна і в спокійніші періоди життя. Чим звичнішими були для людини страждання в дитинстві, наприклад коли до неї постійно ставилися зі зневагою і вона була обділеною увагою та турботою батьків, тим болючішим буде усвідомлення власної непотрібності, втрат або соціального несприйняття. Можливо, це й не стане причиною психічної травми, хоча, звичайно, ці фактори залишать відбиток на емоційному мозку і згодом стануть основою проблем в інтимних стосунках — з нападами гніву й риданнями. А оскільки розлади внаслідок посттравматичного стресу можна вилікувати, то існує й спосіб позбутися менш глибоких рубців, залишених емоційними переживаннями. У цьому й полягає завдання психотерапії. Загалом, емоційний інтелект є незамінним у процесі повторного навчання, яке має на меті змінити завчені реакції.

З урахуванням динамічного зв'язку між мигдалеподібним тілом і прифронтальною корою головного мозку можна побудувати

нейроанатомічну модель процесу лікування, яка покаже, яким чином психотерапія може видозмінити глибоко вкорінені шаблони неадекватних емоційних реакцій. Як вважає Джозеф Леду, невролог, який виявив, що мигдалеподібне тіло є ключовим для «миттєвого реагування» і саме воно провокує емоційні спалахи, «варто лише вашій емоційній системі щось завчити, як створюється враження, що цього вже ніколи не позбутися. Так ось, завдання психотерапії — навчити вас контролювати це, навчити ваш неокортекс пригальмовувати мигдалеподібне тіло. Імпульс до дії пригнічується, а основна емоція, що виникла у зв'язку з цим імпульсом, стає не такою сильною».

Однак, беручи до уваги структуру головного мозку, яка забезпечує можливість емоційного перевчання, слід зазначити: навіть після успішного лікування методами психотерапії залишкові реакції все ж зберігаються — якийсь рудимент вихідної чутливості або страху, які лежать в основі емоційної реакції, котра викликає сильне занепокоєння. Прифронтальна ділянка кори головного мозку може пом'якшити або стримати спонукання мигдалеподібного тіла до дії, але не може змусити його не реагувати взагалі. Отже, якщо ми не в змозі вирішувати, коли емоційний вибух станеться, ми принаймні можемо проконтролювати, як довго він триватиме. Уміння швидше відновлювати рівновагу після таких вибухів, без сумніву, є незаперечним показником емоційної зрілості.

Після проходження курсу психотерапії головним чином змінюється ставлення людей до своєї емоційної реакції. Однак тенденція до запуску реакції аж ніяк не зникає. Це підтверджують результати ряду досліджень психотерапевтичного лікування, які провів Лестер Люборскі та його колеги з Пенсільванського університету. Вони проаналізували основні конфлікти, що виникають у стосунках і внаслідок яких багато пацієнтів змушені звертатися по допомогу до психотерапевтів. Серед питань, які непокоїли пацієнтів найбільше, були такі, як сильне бажання отримати визнання або налагодити близькі стосунки, страх перед поразкою та можливою залежністю від іншої людини. Коли ці бажання і страхи виявлялись у стосунках, виникали конфлікти. Вчені ретельно проаналізували типові реакції пацієнтів у подібних ситуаціях (наприклад, коли вимоги до них були

завищені). Негативна реакція пацієнтів виявлялась у вигляді гніву, замкненості або відступу й підготовки до оборони від зневажливих коментарів іншої людини, яка починає злитись, вбачаючи в такій поведінці ознаки опору. Під час таких невдалих зустрічей пацієнти, звичайно ж, відчували, що їх накриває хвиля негативних почуттів — безпорадність і печаль, образа і гнів, напруженість і страх, вина і докори сумління тощо. Якими б не були характерні реакції пацієнтів, вони виявлялися майже в усіх важливих для них стосунках — з дружиною (чоловіком) або коханкою (коханцем), дитиною або батьком, зі співробітниками та начальством на роботі.

Після курсу довготривалої психотерапії в цих пацієнтів спостерігалися два типи змін: їхня емоційна реакція на спогади про травматичні події ставала менш болісною, більш спокійною й відстороненою, а зовнішні вияви їхніх реакцій — більш відповідними з точки зору досягнення того, чого вони дійсно чекали від стосунків. Однак незмінними залишилися їхні приховані бажання або страхи та первісний спалах почуттів. Коли до закінчення курсу психотерапії залишалось всього лише кілька сеансів, зустрічі, про які розповідали пацієнти, свідчили: число негативних емоційних реакцій у них скоротилося наполовину порівняно з тим, коли вони тільки починали курс лікування. Вони вдвічі частіше зустрічали бажану позитивну відповідь з боку іншої людини. Але особлива чутливість, що лежить в основі всіх наших потреб, залишилася незмінною.

Що ж стосується головного мозку, то можна припустити, що реакція відбувається таким чином: лімбічна система зв'язків надсилає сигнали тривоги у відповідь на зовнішні подразники, які вказують на небезпеку, але прифронтальна ділянка кори головного мозку і пов'язані з нею зони вже засвоїли нову, врівноваженішу реакцію. Іншими словами, емоційні уроки, навіть глибоко вкорінені звички, закладені в дитинстві, можна змінити. Адже емоційне навчання триває все життя.

14. ТЕМПЕРАМЕНТ — НЕ ВИРОК

Багато було сказано про способи змінити набуті емоційні реакції. А як щодо реакцій, в основі яких лежить генетика? Як відкоригувати звичні реакції людини, які від природи, скажімо, вкрай мінливі або до болю непристойні? Весь діапазон емоцій об'єднується під широким поняттям темпераменту, під яким розуміють певний фоновий шум почуттів, які визначають наш характер. Темперамент можна розглядати як сукупність настроїв, які переважають у нашому емоційному житті. Певною мірою в кожного з нас є набір притаманних нам емоцій. Темперамент даний нам від природи, це те, що випало нам у генетичній лотереї й криє в собі велику силу, котра впливає на те, як розгортається наше життя. Усі батьки мають можливість у цьому переконатись: від народження їхня дитина є спокійною й тихою або ж запальною й упертою. Питання в тому, чи може такий біологічно закладений емоційний набір змінитися під впливом набутого досвіду. Чи правда, що біологія визначає нашу емоційну долю? Чи може від природи сором'язлива дитина стати впевненою в собі дорослою людиною?

Чітку відповідь на це питання можна знайти в роботі Джерома Кагана, видатного фахівця з вікової психології з Гарвардського університету. Каган стверджує: існує як мінімум чотири типи темпераменту — людей можна поділити на сором'язливих, самовпевнених, життєрадісних і меланхолійних, — і в основі кожного з них лежать різні моделі діяльності головного мозку. Я б додав, що існує нескінченне різноманіття відтінків основних типів темпераменту, і в основі кожного відтінку лежать природні відмінності в системі емоційних зв'язків. Якщо взяти конкретну емоцію, то відмінності між людьми можна одразу ж визначати за допомогою кількох пунктів: наскільки легко ця емоція виявляється, як довго вона триває та якої інтенсивності досягає. У своїй роботі Каган зосередив увагу на

вивченні однієї з цих моделей, яка охоплює поняття темпераменту від самовпевненості до сором'язливості.

Кілька десятиліть поспіль матері приносили своїх новонароджених дітей і немовлят у засновану Каганом лабораторію з вивчення дитячого розвитку, розташовану на чотирнадцятому поверсі корпусу Вільяма Джеймса в Гарвардському університеті, щоб узяти участь у дослідженнях. Саме там Каган і його колеги помітили ранні вияви сором'язливості в окремих малюків, яким виповнився один рік і дев'ять місяців, у групі дітей, яких привели для участі в експериментальних спостереженнях. Під час вільної гри одні діти були жвавими та безпосередніми й не відчували ані найменшого сорому в процесі взаємодії зі своїми однолітками. Інші ж, навпаки, здавалися боязкими й нерішучими, бентежились і трималися осторонь, не відходячи від матерів і тихо спостерігаючи, як граються інші. Приблизно через чотири роки, коли діти вже відвідували дитячий садок, група науковців на чолі з Каганом знову почала спостерігати за їхньою поведінкою. За цей час жоден із товариських малюків не став сором'язливим, а дві третини боязких дітей так і залишилися невпевненими.

За словами Кагана, надто чутливі та полохливі діти виростають і стають сором'язливими й боязкими дорослими. Приблизно 15—20 % дітей народжуються, як він це називає, «загальмованими в плані своєї поведінки». У дитинстві такі діти лякаються всього незнайомого. Це змушує їх з обережністю ставитися до нових харчів, вони неохоче наближаються до незнайомих тварин або місць і соромляться сторонніх людей. Найчастіше це робить їх чутливішими до інших речей — скажімо, у них частіше виникає почуття провини і вони схильні до суворої самокритики. У ситуаціях, які вимагають соціальних навичок, таких дітей сковує непереборна тривога — це відбувається як у класі та на ігровому майданчику, так і під час знайомства з новими людьми — щоразу, коли вони опиняються в центрі уваги. У дорослому віці вони намагаються триматися в тіні й патологічно бояться виголошувати промови та виступати перед публікою.

Том, один із хлопчиків, які брали участь у дослідженні Кагана, був типовою сором'язливою дитиною. Під час кожного з

експериментальних спостережень, які проводили в дитячому віці — у два, п'ять і сім років, — Тома зараховували до числа найбільш боязких дітей. Під час опитування, яке проводили в тринадцятирічному віці, Том був напруженим і видавався наполоханим. Він закушував губу і стискав руки, на обличчі мав байдужий вираз, крізь який пробивалася несмілива усмішка, коли він говорив про свою подружку. Відповіді хлопця були короткими, а манера поводитися — скутою. У середньому дитячому віці, приблизно років до одинадцяти, Том був дуже сором'язливим і вкривався потом щоразу, коли йому доводилося підходити до товаришів. Також його мучили сильні страхи — наприклад, що в будинку трапиться пожежа, він боявся плавати в басейні й залишатися в темряві на самоті. Хлопцеві часто снилися страшні сни про те, як на нього нападали чудовиська. Хоча за останні два роки Том став менш боязким і сором'язливим, він усе ж відчував деяке занепокоєння поруч з іншими дітьми, але тепер причиною його хвилювання була успішність у школі, незважаючи на те що хлопець був серед 5 % найкращих учнів класу. Том був сином ученого і мріяв про кар'єру в світі науки — така робота давала можливість працювати наодинці, а це саме те, що потрібне інтроверту.

Ральф, навпаки, був одним з найбільш самовпевнених і комунікабельних дітей у групі. Завжди розкутий і говіркий, у тринадцять років під час розмови він невимушено відкидався на спинку стільця, не виявляв ані найменшої нервозності в поведінці й говорив упевненим дружнім тоном, наче співбесідник був його ровесником, хоча різниця у віці була досить відчутною — двадцять п'ять років. За все дитинство у нього були лише два страхи — перед собаками (одного разу, коли йому було три роки, на нього несподівано накинувся великий собака) і перед польотами (після того як у семирічному віці він почув про авіакатастрофи). Комунікабельний та популярний серед однолітків Ральф ніколи не вважав себе сором'язливим.

Система нервових зв'язків, яка формується в боязких дітей, змушує їх гостріше реагувати навіть на помірний стрес — уже з перших хвилин життя їхні серця б'ються швидше, ніж у інших немовлят, у відповідь на нові або незвичні ситуації. У віці одного року і дев'яти місяців, коли мовчазні й стримані діти сторонилися своїх зайнятих

грою однолітків, їхні серця, судячи з показників кардіомоніторів, сильно билися в тривозі. Така надмірна тривожність і пояснює їхню сором'язливість: кожную нову людину або ситуацію вони сприймають як потенційну загрозу. Можливо, саме тому жінок середнього віку, котрі пам'ятають, наскільки боязкими вони були в дитинстві порівняно зі своїми товариськими однолітками, більше мучать страхи, тривоги й почуття провини, вони частіше страждають від викликаних стресом проблем, які виявляються у формі мігрень, подразнень товстої кишки та інших розладів шлунково-кишкового тракту.

Нейрохімія сором'язливості

На думку Кагана, різниця між обережним Томом і самовпевненим Ральфом полягає в збудливості системи нервових зв'язків мигдалеподібного тіла. Боязкі люди, на кшталт Тома, вже від народження мають такі нейрохімічні зв'язки, які легко активують мигдалеподібне тіло. Тому вони уникають усього незнайомого і незвичного, бояться невизначеності та постійно тривожаться. Водночас люди (такі як Ральф), нервова система яких має вищий поріг активації мигдалеподібного тіла, від природи товариські й доброзичливі та виявляють нестримне бажання досліджувати нові місця й зустрічатися з новими людьми.

Першу інформацію про те, який тип поведінки успадкувала дитина, можна отримати з того, наскільки капризною й дратівливою вона є в ранньому дитинстві, того, яку реакцію в неї викликає зустріч із чимось або кимось незнайомим. Приблизно одна дитина з п'яти потрапляє в категорію сором'язливих, тоді як двоє з п'яти мають від природи самовпевнений характер.

Частина отриманих Каганом даних базується на спостереженнях за кішками, які виявляють надзвичайну сором'язливість. Приблизно в однієї з семи домашніх кішок модель боязкої поведінки подібна до моделі поведінки сором'язливих дітей: вони тримаються осторонь від усього нового (замість того щоб виявляти легендарну котячу допитливість), вкрай неохоче вивчають нову територію й нападають лише на найдрібніших мишей. Вони занадто боязкі, щоб ловити

більших гризунів, хоча інші, хоробріші представники котячих охоче на них полюють. Дані, отримані за допомогою зондування головного мозку, виявили: у полохливих кішок окремі ділянки мигдалеподібного тіла активуються надзвичайно легко, наприклад, коли вони чують загрозливе завивання іншої кішки.

Лякливість у кішок може розвинутися до місячного віку, тобто до того моменту, коли мигдалеподібне тіло стає достатньо розвиненим, щоб контролювати систему нервових зв'язків головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень — наблизитися чи тікати. Процеси розвитку мозку одномісячного кошеняти прирівнюються до восьми місяців розвитку мозку дитини. Саме у малюків, яким виповнилось вісім-дев'ять місяців, Каган зауважив зародки страху перед «чужими людьми»: якщо мати немовляти виходила з кімнати, а в приміщенні перебувала незнайома людина, дитина починала плакати. Каган дійшов висновку, що сором'язливі діти від народження мають незмінно високий рівень норадреналіну або інших хімічних речовин, які активують мигдалеподібне тіло. Тож поріг збудливості знижується, що дозволяє мигдалеподібному тілу легко перебирати контроль.

Однією з ознак підвищеної чутливості, наприклад, є прискорене серцебиття: коли молодих чоловіків і жінок, котрі були досить сором'язливими в дитинстві, в лабораторних умовах піддали стресу (спостерігаючи, наприклад, їхню реакцію на різкі неприємні запахи), а потім виміряли певні фізіологічні показники, виявилось, що пульс у цих людей залишався прискореним набагато довше, ніж у їхніх товариських ровесників. Це ознака того, що викиди норадреналіну утримують мигдалеподібне тіло в збудженому стані, а пов'язані з ним системи нервових зв'язків активують симпатичну нервову систему. Каган виявив, що в сором'язливих дітей рівень реактивності за всіма показниками діяльності симпатичної нервової системи є підвищеним — починаючи з досить високого кров'яного тиску та більш розширених зіниць у стані спокою і закінчуючи вищим рівнем норепінефринових маркерів у сечі.

Ще одним індикатором боязкості є мовчання. Кожного разу, коли робоча група на чолі з Каганом спостерігала за сором'язливими дітьми та їхніми самовпевненими однолітками в природному середовищі — на заняттях у дитячому садку, під час спілкування з іншими дітьми,

яких вони не знали, чи під час співбесіди, — боязкі діти говорили набагато менше. Одна дівчинка, котра ходила в дитячий садок, мала звичку нічого не відповідати, коли інші діти до неї звертались — більшу частину дня вона проводила, просто спостерігаючи за тим, як граються інші діти. Каган вважає, що боязке мовчання, яке виникає, коли людина стикається з чимось новим або сприймає щось як загрозу, є ознакою активації системи нервових зв'язків, котрі проходять між переднім мозком, мигдалеподібним тілом і сусідніми лімбічними структурами, котрі контролюють здатність видавати звуки (ті ж нервові зв'язки змушують нас затинатись у стресових ситуаціях).

Діти, котрі виявляють таку надмірну чутливість, перебувають у зоні ризику: існує велика ймовірність того, що з часом у них розвинеться розлад, пов'язаний із тривожністю — наприклад, панічні атаки, які починаються в шостому або сьомому класі. Під час одного дослідження 754 хлопчиків і дівчаток цього віку виявили, що 44 дитини вже пережили принаймні один напад паніки або відчували симптоми його наближення. Напади тривожності, як правило, провокували звичайні для підліткового віку страхи, пов'язані, для прикладу, з першим побаченням або важким іспитом. Це страхи, з якими більшість дітей може впоратись і які переважно не створюють серйозних проблем. Але у сором'язливих від природи підлітків, котрих нові ситуації лякають, з'являлись симптоми паніки, такі як прискорене серцебиття, задишка або напади ядухи, які супроводжувалися передчуттям, що з ними станеться щось жахливе — вони збожеволіють або помруть. Дослідники припускають, що цих нападів недостатньо, щоб поставити психіатричний діагноз «панічний розлад», але вони свідчать про те, що ймовірність розвитку подібних розладів у цих підлітків досить висока. Багато дорослих, які страждають від панічних розладів, розповідають, що напади почались у них ще в підлітковому віці.

Початок панічних нападів тісно пов'язаний з періодом статевого дозрівання. Дівчата, у яких період статевого дозрівання тільки почався, не відчували нападів тривоги, тоді як приблизно 8 % дівчат, у яких цей період уже закінчився, скаржилися, що відчуття паніки їх охоплює досить часто. Після таких нападів у них виникав страх перед тим, що

подібний стан доведеться пережити знову. Саме цим пояснюють той факт, що люди, схильні до панічних атак, бояться життя в цілому.

Мене нічого не турбує: життєрадісний характер

На початку 1920-х моя тітка Джун покинула рідну домівку в Канзас-Сіті та вирушила до Шанхая, що в ті роки вважали досить небезпечною пригодою для самотньої молодої жінки. Там, у світовому центрі комерційних махінацій, тітка Джун познайомилася з агентом колоніальної поліції, за якого незабаром вийшла заміж. Коли на початку Другої світової війни японці захопили Шанхай, тітку та її чоловіка відправили в табір для військовополонених, про який розповідається в книзі та фільмі «Імперія сонця». П'ять страшних років вони провели в таборі. Вирвавшись звідти, тітка та її чоловік зрозуміли: вони втратили все, що мали. Так, без копійки за душею, їх репатріювали до Британської Колумбії.

Пам'ятаю, як іще дитиною я вперше зустрівся з тіткою Джун — енергійною й сповненою ентузіазму літньою жінкою з дивовижною долею. В останні роки життя в неї трапився інсульт, наслідком якого став частковий параліч. Після повільного й важкого відновлення вона знову змогла ходити, але вже трохи кульгаючи. Я ніколи не забуду, як одного разу ми з тіткою Джун пішли на прогулянку — їй тоді було вже за сімдесят. Я й не помітив, як вона зійшла з алеї. Раптом я почув невиразний крик — тітка кликала на допомогу. Виявилося, що вона зачепилася, впала і не змогла сама стати на ноги. Я одразу ж кинувся їй на допомогу, а вона, замість того щоб жалітись і плакати, посміялася зі свого становища: «Ну що ж, усе не так уже й погано, принаймні я знову можу ходити».

Здається, що емоції деяких людей, на кшталт моєї тітки, від природи тяжіють до позитивного полюса. Такі люди постійно веселі та безтурботні, у той час як інші перебувають у похмурому, меланхолійному настрої. Такі крайні вияви темпераменту — радісний ентузіазм з одного боку і меланхолія з іншого — пов'язані з відносною активністю правої й лівої прифронтальних зон кори головного мозку, що утворюють верхні полюси емоційного мозку. Це припущення

висловив у своїй роботі Річард Девідсон, психолог з Університету штату Вісконсін. Він виявив, що люди, у яких активність лівої лобної частини головного мозку вища, ніж правої, мають більш життєрадісний темперамент — вони завжди в хорошому настрої, із задоволенням спілкуються з людьми, щиро радіють тому, що їм дарує життя, і швидко оговтуються від будь-яких невдач, як моя тітка Джун. Ті ж, у кого активнішою є права лобна частина кори головного мозку, частіше перебувають у поганому настрої та легко засмучуються, зіткнувшись із будь-якими життєвими труднощами. Певною мірою правдивим є й той факт, що страждають вони просто тому, що не можуть позбавитися хвилювань і депресії.

В одному з проведених Девідсоном експериментів добровольців з найбільш яскраво вираженою активністю лівої лобної частки порівняли з п'ятнадцятьма іншими учасниками, у яких найбільш активними були праві лобні частки. Під час тесту на визначення типу особистості в учасників, у яких переважала активність правих лобних часток, виявили схильність до негативних переживань. Вони були схожі на карикатурних персонажів, добре відомих завдяки комедійним ролям Вуді Аллена, — панікери, котрі в будь-якій дрібниці вбачають катастрофу, піддаються своїм страхам, страждають від частих змін настрою та з підозрою дивляться на світ, який, на їхню думку, сповнений непереборних труднощів та прихованих небезпек. Натомість учасники експерименту, в яких активнішою була ліва лобна частка головного мозку, бачили світ зовсім по-іншому. Товариські та життєрадісні, вони зазвичай були задоволені, частіше перебували в хорошому настрої, завжди почувалися впевнено і з радістю займали активну життєву позицію. Результати психологічних тестів підтвердили, що такі люди мають позитивний імунітет проти депресії та інших емоційних розладів.

Девідсон з'ясував, що в людей, котрі страждають від клінічної депресії, спостерігається знижений рівень мозкової активності в лівій лобній частці й вищий — у правій (порівняно з людьми, які не страждали від депресії). Ту саму особливість він виявив і в пацієнтів, у яких депресію лікарі діагностували нещодавно. Девідсон висунув гіпотезу, що люди, котрі зуміли подолати депресію, навчилися

підвищувати рівень активності лівої лобної частки головного мозку — але це припущення має ще пройти експериментальну перевірку.

Хоча, як стверджує Девідсон, лише 30 % людей, які беруть участь у його дослідженнях, є зразковими представниками того чи іншого типу темпераменту, за результатами енцефалограми головного мозку майже в усіх можна простежити схильність до того чи іншого типу. Різниця в темпераменті похмурих і життєрадісних людей виявляється у багатьох речах — великих і малих. Наприклад, під час одного експерименту добровольці переглядали короткі відеокліпи. Одні були кумедними: про те, як горила приймає ванну чи бавиться цуценя. Інші були схожими на навчальні фільми для медсестер, в яких показують моторошні подробиці хірургічних операцій, і справляли гнітюче враження. Похмурі люди з підвищеною активністю правої півкулі вважали, що веселі фільми не такі вже й кумедні, проте картини хірургічної операції, де всюди виднілась свіжа й засохла кров, викликали в них надзвичайний страх і огиду. У групи життєрадісних людей реакції на подробиці хірургічного втручання були мінімальними, їхніми найсильнішими реакціями стали вияви захвату, коли вони дивились оптимістичні фільми.

Таким чином, можна стверджувати, що саме темперамент змушує нас реагувати на життя в негативному або позитивному емоційному ключі. Схильність до меланхолії або оптимізму (а також сором'язливості або самовпевненості) проявляється в перший рік життя дитини — факт, який також підтверджує, що ці задатки закладені на генетичному рівні. Як і більша частина головного мозку, лобні частки постійно розвиваються в перші місяці життя, і поки що вчені не знайшли надійного способу виміряти їхню активність до того, як дитині виповниться десять місяців. Проте, як з'ясував Девідсон, за рівнем активності лобних часток головного мозку немовлят можна прогнозувати, чи будуть вони плакати, коли їхні матері вийдуть із кімнати. У ході експерименту відповідність склала 100 %: усі без винятку немовлята, в котрих активнішою була права лобна частка, почали плакати, тоді як малюки, у яких ліва лобна частка виявилась активнішою, не розплакались.

Схильність до певного типу темпераменту проявляється в нас із моменту народження, проте тим, кому випав жереб «похмурої й

замкненої людини», зовсім не обов'язково йти по життю, занутившись у роздуми й нарікаючи на все навкруг. Емоційні уроки, засвоєні в дитинстві, можуть сильно вплинути на темперамент, або підсилюючи, або згладжуючи вроджену схильність. Висока пластичність головного мозку в дитинстві означає, що досвід, набутий за ці роки, довгий час впливатиме на формування нервових зв'язків, яке триває до кінця життя. Мабуть, найкращою ілюстрацією того, які переживання можуть змінити темперамент на краще, є результати експериментів, проведених Каганом за участі сором'язливих дітей.

Як приборкати перезбуджене мигдалеподібне тіло

Певну надію вселяє отримана Каганом інформація про те, що далеко не всі боязкі немовлята ростуть, тримаючись осторонь від життя, адже, як ми вже казали, темперамент — не вирок. Занадто низький поріг збудливості мигдалеподібного тіла можна підвищити, набувши «правильного» досвіду. Ситуацію можна кардинально змінити, якщо звернути увагу на емоційні уроки та реакції, які діти засвоюють у процесі дорослішання. Для боязких дітей головним від народження є те, як до них ставляться батьки, а отже, і те, як вони вчать долати природну сором'язливість. Батьки, які проходять з дітьми крізь переживання, поступово надають малечі сміливості та впевненості в собі, немовби показують, чим саме можна скористатися, щоб компенсувати вроджену боязкість.

Приблизно одне з трьох немовлят, котрі з'явилися на світ зі всіма ознаками низького порогу збудливості мигдалеподібного тіла, позбувається сором'язливості ще до досягнення дитсадківського віку. Спостереження за поведінкою боязких дітей у домашніх умовах показали, що обоє батьків, особливо мати, відіграють головну роль у тому, чи стане від природи сором'язлива дитина з часом сміливішою, чи так і буде боятися всього нового і засмучуватись від першого ж зіткнення з життєвими труднощами. У процесі дослідження команда Кагана з'ясувала: деякі жінки вважали, що їм потрібно захищати своїх боязких малюків від усього, що може їх засмутити, тоді як інші були переконані, що набагато важливішим є допомогти сором'язливій

дитині навчитися долати неприємні моменти і звикати до дрібних життєвих негараздів. Такий надмірний захист тільки підсилював боязкість, адже позбавляв дітей можливості навчитися долати свої страхи. Застосування методу «навчання адаптації» в процесі виховання допомагало дітям, яких мучили страхи, стати сміливішими.

Спостереження, які проводили в сім'ях, котрі мали шестимісячних малюків, показали: матері-захисниці, намагаючись заспокоїти своїх немовлят, брали їх на руки щоразу, коли вони непокоїлись або плакали, і тримали на руках довше, ніж матері, які намагались допомогти своїм дітям зрозуміти, як можна впоратися з такими моментами. Співвідношення випадків, коли матері тримали на руках дітей і ті були спокійними або засмученими, показало, що матері-захисниці набагато довше тримають малюків на руках у моменти, коли вони засмучені, ніж у періоди спокою.

Інша відмінність проявилася в той час, коли цим дітям виповнився рік: матері-захисниці виявляли велику поблажливість і ухильність, коли йшлося про обмеження дитини у вчинках, які могли виявитися для неї небезпечними, наприклад запихання до рота предметів, котрі можна легко проковтнути. Інші ж матері, навпаки, встановлювали непорушні межі, даючи прямі вказівки, блокуючи дії дитини та наполегливо вимагаючи покор.

То чому ж така тверда наполегливість допомагає зменшити боязкість? Каган припускає: коли малюк цілеспрямовано повзе до того, що здається йому цікавим предметом (а його матері небезпечним), і його зупиняє її застережливий вигук «Не підходь!», він засвоює певний урок. Дитина несподівано відчуває легку нерішучість, з якою треба впоратися. Повторення цього випробування сотні тисяч разів протягом першого року життя стає безперервною репетицією того, як реагувати на незначні життєві несподіванки. Полохливі діти якраз і переживають те, з чим їм потрібно навчитися давати собі раду, а контрольовані дози підходять для засвоєння уроку. Коли такі зіткнення з чимось новим відбуваються в присутності батьків, які, незважаючи на свою любов, не поспішають підхоплювати малюка на руки і втішати його з найменшого приводу, дитина поступово вчиться самотійно виходити з подібних ситуацій. Коли цих від народження боязких дітлахів знову привели в лабораторію Кагана у дворічному віці, ймовірність того, що

вони розплачуться, коли незнайома людина несхвально погляне на них або лікар надягне їм на руку манжет для вимірювання кров'яного тиску, стала набагато меншою.

Каган дійшов такого висновку: «Виявляється, матері, котрі захищають своїх надзвичайно реактивних дітей від смутку та тривоги в надії досягнути сприятливого результату, лише посилюють невпевненість малюка і викликають протилежний ефект». Іншими словами, стратегія захисту призводить до негативних наслідків, позбавляючи боязких дітей можливості навчитися заспокоюватися перед лицем чогось незнайомого і таким чином отримати хоч якусь владу над своїми страхами. На неврологічному рівні це означає, що система нервових зв'язків прифронтальної частини головного мозку не має шансу освоїти альтернативну реакцію на непередбачуваний страх, а неприборкана полохливість, яка виникає за будь-яких обставин, тільки посилюється.

Натомість, як розповів мені Каган, «на дітей, які стали менш боязкими до моменту, коли слід було йти в дитячий садок, імовірно, вплинули батьки, які наполегливо намагалися зробити їх більш товариськими. І хоча може здатися, що таку особливість темпераменту змінити важче, ніж інші, — мабуть, через її фізіологічну основу, — насправді відкоригувати можна будь-яку рису характеру».

За період дитинства деякі боязкі діти стають хоробрішими в міру того, як їхній життєвий досвід формує головні рефлексорні дуги. Однією з ознак того, що сором'язлива дитина зможе подолати свій природний страх, є добре виражена соціальна компетенція: здатність співпрацювати і ладнати з іншими дітьми, виявляти увагу та співчуття, вміння ділитись і приймати, виявляти турботу й підтримувати близькі дружні стосунки. Усі ці риси проявились у групі дітей, яких ідентифікували як сором'язливих лише в чотири роки і котрим до десяти років вдалося свою сором'язливість подолати.

На відміну від них, боязкі чотирирічні малюки, темперамент яких майже не змінився за ті ж шість років, виявлялися менш здібними в емоційному плані. В умовах стресу вони легше засмучувались і плакали, часто їхні емоції не відповідали ситуації, вони лякалися, бували похмурими або плаксивими, занадто гостро і злісно реагували на найменші розчарування, мали труднощі з тим, щоб відкласти

задоволення на потім, виявляли надмірну чутливість до критики та недовіру. Зрозуміло, що такі емоційні відхилення віщували їм непрості стосунки з іншими дітьми, якщо вони не зуміють подолати своє початкове небажання контактувати.

Порівнявши ці дві групи дітей, можна легко зрозуміти, чому більш емоційно компетентні — хоч і сором'язливі за типом свого темпераменту — діти змогли з віком позбутися боязкості. Володіючи кращими соціальними навичками, вони могли накопичувати позитивний досвід спілкування з іншими дітьми. Навіть якщо вони й відчували якусь нерішучість, скажімо, під час розмови з новим товаришем, то як тільки їм вдавалось налагодити контакт, їхні навички спілкування починали сяяти з новою силою. Багаторічне повторення подібного досвіду успішного спілкування, звичайно ж, робить сором'язливих дітей набагато впевненішими в собі.

Такі приклади вселяють надію, адже доводять, що навіть вроджені емоційні моделі можна до певної міри змінити. Дитина, якій від народження притаманна лякливність, може навчитися бути спокійною та навіть дружньою, зіткнувшись із чимось новим та незнайомим. Лякливність — чи будь-який інший тип темпераменту — є частиною закладених природою біологічних характеристик нашого емоційного життя, але наші вроджені риси не обов'язково обмежуватимуть нас конкретним емоційним меню. Навіть у ситуації генетичних обмежень існує певний діапазон можливостей. Фахівці у сфері біхевіоральної генетики помітили, що поведінку формують не лише гени; наше оточення, що визначає, який саме досвід ми отримуємо і що вивчаємо, поки ростемо, зумовлює й те, до якого типу темпераменту ми тяжітимемо все наше життя. Наші емоційні задатки — це аж ніяк не даність: правильне навчання може допомогти їх поліпшити. Причина цього криється в мозку, а саме в процесі його розвитку.

Дитинство: вікно можливостей

До моменту народження людський мозок не є повністю сформованим. Він продовжує розвиватися протягом усього життя, а найінтенсивніший етап його розвитку припадає на дитячі роки. Діти

народжуються з великою кількістю нейронів, але у їхньому зрілому мозку їх стає набагато менше; у ході процесу, відомого як «видалення зайвого», мозок позбавляється тих нейронних зв'язків, якими користуються найменше, і утворює міцні зв'язки в тих синаптичних ланцюгах, які використовуються найчастіше. Процес «видалення зайвого», тобто непотрібних синапсів, покращує співвідношення сигналів і шуму в головному мозку, усуваючи його причину. Цей процес відбувається постійно і досить швидко; утворення синаптичних зв'язків може тривати кілька годин або днів. Досвід, особливо той, який ми отримуємо в дитинстві, є основним матеріалом для формування нашого мозку.

Неспростовний доказ впливу досвіду на розвиток головного мозку подали лауреати Нобелівської премії, неврологи Торстен Візел і Девід Губел. Вони виявили, що кілька перших місяців життя котів і мавп мають вирішальне значення для розвитку синапсів, які передають сигнали від зорових рецепторів до зорової кори головного мозку, де ці сигнали інтерпретуються. Якщо залишити одне око закритим, то число синапсів, які розташовані між цим оком і зоровою корою, зменшується, а число синапсів між відкритим оком і зоровою корою головного мозку збільшується. Якщо після завершення критичного періоду закрите око знову відкрити, то виявляється, що тварина стає функціонально сліпою на це око. Хоча з самим оком усе добре, між ним і зоровою корою встановилось занадто мало зв'язків, тому інтерпретувати сигнали, що надходять від цього ока, мозок не може.

У людей відповідний критичний період розвитку зорового апарату триває перші шість років життя. У цей час нормальний зір стимулює утворення надзвичайно складної системи нервових зв'язків, яка починається в очі та закінчується в зоровій зоні кори головного мозку. Якщо око дитини закрити пов'язкою всього на кілька тижнів, це може викликати значне порушення зору. А якщо одне око закрити на кілька місяців, а потім зняти пов'язку, то цим оком дрібні деталі дитина буде розрізняти гірше.

Наочною демонстрацією впливу досвіду на розвиток головного мозку стали дослідження «багатих» і «бідних» щурів. «Багаті» щури жили невеликими групами в клітках із безліччю щурячих атракціонів, наприклад драбинок чи бігових доріжок. «Бідні» щури жили в таких

самих клітках, але там було пусто і бракувало розваг. За період, що тривав кілька місяців, в неокортексі «багатих» щурів сформувались набагато складніші мережі синаптичних ланцюгів, які з'єднують нейрони, ніж у «бідних» щурів, система нервових зв'язків котрих мала досить примітивний вигляд. Різниця була такою великою, що головний мозок «багатих» щурів виявився важчим і, що цілком зрозуміло, вони виявляли набагато більшу кмітливість, шукаючи вихід із лабіринту, ніж «бідні» щури. Аналогічні експерименти з мавпами виявили ті самі відмінності між «багатими» і «бідними» в плані досвіду приматами. Такий же результат, безсумнівно, спостерігатиметься і в людей.

Психотерапія — або систематичне емоційне перевчання — це хороший приклад того, як набутий досвід може змінювати емоційні моделі поведінки й формувати головний мозок. Яскравим підтвердженням цього є дослідження, проведене за участі людей, яких лікували від неврозу нав'язливих станів. Один з найбільш розповсюджених неврозів виявляється в прагненні постійно мити руки, причому цю процедуру такі хворі повторюють настільки часто (іноді по сто разів на день), що шкіра на руках сохне і тріскається. Дослідження за методом емісійної позитронної томографії (ЕПТ) показують: у пацієнтів з нав'язливим неврозом показники активності прифронтальних часток головного мозку перевищують норму.

Під час одного експерименту половині учасників призначили звичайний курс терапії лікарськими засобами, такими як флуокситин (більш відомий під назвою прозак), а іншій — курс поведінкової терапії. У ході лікування цих пацієнтів постійно змушували стикатися з об'єктом своєї нав'язливої ідеї або манії, але не піддаватись їй. Наприклад, пацієнтів з манією мити руки ставили біля раковини, але не дозволяли їм мити руки. Одночасно їх учили критично ставитись до тих страхів і фобій, які підштовхували їх до багаторазового повторення якоїсь дії — зокрема, не вірити страху, що, не вимивши руки, можна підхопити якусь хворобу й померти. Поступово, через кілька місяців, нав'язливі стани пацієнтів зникали так само, як і в пацієнтів іншої групи, котрих лікували за допомогою медикаментозних засобів.

Проте найбільшою несподіванкою виявилось таке відкриття: як показало сканування методом ЕПТ, у пацієнтів, які пройшли курс поведінкової терапії, спостерігалось значне зниження активності

головної зони емоційного мозку (хвостатого ядра), як і в пацієнтів, яких успішно лікували за допомогою флуокситину. Їхній набутий емоційний досвід змінив функцію головного мозку — і послабив симптоми — так само результативно, як і лікарські засоби!

Найважливіші вікна можливостей

Процес остаточного формування головного мозку людини забирає набагато більше часу, ніж в інших видів. Хоча в дитинстві кожна зона головного мозку розвивається з різною швидкістю, початок статевого дозрівання знаменує один із найбільш радикальних періодів «видалення зайвого» в усьому мозку. Певні зони головного мозку, котрі мають вирішальне значення для емоційного життя, належать до числа тих, які формуються найповільніше. У той час як сенсорні зони вже повністю сформовані в ранньому дитинстві, а лімбічна система закінчує формуватись іще до початку періоду статевого дозрівання, лобні частки — центр емоційного самоконтролю, розуміння і вміння реагувати відповідно до ситуації — продовжують розвиватися до кінця підліткового періоду, приблизно до шістнадцяти-вісімнадцяти років.

Звички, пов'язані з керуванням емоціями, які закріплюються численними повтореннями в дитинстві та підлітковому віці, допомагають у формуванні системи нервових зв'язків. Саме тому дитинство вважають вікном можливостей, яке дозволяє виробити емоційні схильності на все подальше життя; звички, набуті в дитинстві, фіксуються в основній синаптичній системі зв'язків головного мозку і з віком важче піддаються змінам. З огляду на важливу роль прифронтальних часток у керуванні емоціями, тривале існування «вікна можливостей» може означати, що в грандіозній структурі мозку дитячий досвід з роками може сформувати стійкі зв'язки в системі управління емоційного мозку. Як ми вже з'ясували, найважливіший для дітей досвід полягає в тому, наскільки чуйно батьки ставляться до їхніх потреб і якою мірою на них можна покластись, коли йдеться про задоволення цих потреб. Також сюди належать підтримка та можливості, якими дитина може скористатись, коли вчиться боротися з дистресом, стримувати імпульсивні дії й

застосовувати емпатію на практиці. Окрім того, зневага або жорстоке поводження, неправильна налаштованість егоцентричних або байдужих батьків у поєднанні з надто суворою дисципліною можуть залишити свій відбиток на ланцюзі емоційних реакцій.

Один із найважливіших емоційних уроків, який ми вперше засвоюємо в ранньому дитинстві, а потім постійно удосконалюємо, — це вміння заспокоїтись, коли нас охоплює смуток. Немовлята отримують розраду від тих, хто про них піклується: мати чує, що дитина плаче, бере її на руки, обіймає й колихає, доки заспокоїть. Як вважають деякі теоретики, така біологічна налаштованість допомагає дитині вчитися робити те саме, але самотужки. Протягом вирішального періоду (між десятима і вісімнадцятьма місяцями) орбітофронтальна зона прифронтальної кори головного мозку швидко формує зв'язки з лімбічною системою, що перетворює її на головний регулятор дистресу. Вчені припускають, що батьки, які постійно приділяють належну увагу своїм немовлятам, допомагають їм набути навичок самозаспокоєння — у таких малюків утворюється міцніша система зв'язків, що відповідає за управління дистресом, і тому протягом усього життя вони вміють краще себе заспокоювати у складних ситуаціях.

Треба визнати, що вміння заспокоювати себе ми засвоюємо поступово протягом років, використовуючи все нові засоби, адже в міру того, як розвивається наш мозок, ми отримуємо доступ до все складніших емоційних інструментів. Лобні частки головного мозку, які відіграють важливу роль в управлінні імпульсами, що надходять від лімбічної системи, продовжують розвиватись аж до підліткового віку. Ще одна важлива система зв'язків, котра формується протягом усього дитинства, пов'язана з блукаючим нервом, який, з одного боку, керує серцем та іншими частинами тіла, а з другого, залучаючи прилеглі системи нервових зв'язків, посиляє сигнали до мигдалеподібного тіла, провокуючи виділення катехоламінів, які спонукають нас реагувати за принципом «бийся або тікай». Фахівці Вашингтонського університету, які займались вивченням того, як процес виховання дітей впливає на їхній розвиток, виявили: якщо вихованням дітей займаються компетентні в емоційній сфері батьки, функціональну ефективність блукаючого нерва можна покращити.

Як пояснив Джон Готтман, провідний психолог дослідницької групи, «батьки можуть змінити тонус блукаючого нерва своїх дітей (показник того, наскільки легко збуджується блукаючий нерв), навчаючи їх керувати своїми емоціями. Такі батьки розмовляють з малечею про всі їхні переживання і про те, як слід їх інтерпретувати, вони не критикують і не засуджують, а допомагають розв'язати проблеми, які виникли на ґрунті емоцій. Вони пояснюють дітям, що треба робити, коли їх охоплює смуток, пропонуючи альтернативу бійкам та замкненості». Якщо батьки впорались із цим завданням, то їхнім дітям вдається краще пригнічувати активність блукаючого нерва, який спонукає мигдалеподібне тіло ініціювати викид в організм гормонів, котрі відповідають за виникнення реакції «бийся або тікай», тому поведінкові реакції у таких дітей набагато кращі.

Звичайно, для основних елементів емоційного інтелекту існують свої критичні періоди розвитку, які переважно припадають на дитинство і тривають по кілька років. Кожен такий період — це «вікно можливостей», призначення якого полягає в тому, щоб допомогти дитині оволодіти корисними емоційними навичками. Якщо згаяти цю можливість, то відкоригувати поведінку старшої дитини буде вже набагато важче. Активне формування і видалення зайвих нервових ланцюгів, яке відбувається саме в дитинстві, дає відповідь на запитання, чому пережиті в ранньому дитинстві сильні негативні емоції та психічні травми залишаються настільки глибокими і міцними, що їхній вплив відчутний і в зрілому віці.

Імовірно, цим можна пояснити й те, чому лікування методами психотерапії часто забирає багато часу, перш ніж вдасться домогтися бажаного впливу на деякі з цих моделей поведінки, а також те, чому, як ми вже зазначали, навіть після закінчення курсу терапії моделі все-таки залишаються у формі основних схильностей, незважаючи на нашарування нових уявлень і новонабутих реакцій.

Доведено, що головний мозок зберігає пластичність протягом усього життя, хоча вона вже далеко не така, як у дитинстві. В основі будь-якого навчання лежать зміни в головному мозку, а саме зміцнення синаптичних зв'язків. Зміни головного мозку, які спостерігають у пацієнтів із симптомами нав'язливого неврозу, підтверджують той факт, що наші емоційні звички можна відкоригувати в будь-який

період життя, навіть на невральному рівні — хоча це й вимагає неабиякої наполегливості та зусиль. Іншими словами, те, що відбувається з головним мозком під час розладів унаслідок посттравматичного стресу (так само як і в процесі лікування), можна порівняти з наслідками впливу повторюваних або сильних емоційних переживань.

Одні з найважливіших емоційних уроків діти отримують від своїх батьків. Емоційні звички, які прищеплюватимуть батьки, чия налаштованість на дитину допомагає їм розпізнати й задовольнити її емоційні потреби, що привчають до дисципліни, не забуваючи про емпатію, значно відрізнятимуться від тих, які дитина отримає від егоцентричних батьків, котрі не звертають уваги на страждання дитини і дисциплінують малечу так, як їм заманеться — криками або побиттям. У певному розумінні психотерапія — це коригувальні практичні заняття, які мають на меті виправити те, що було спотворене або повністю пропущене раніше. Зважаючи на це, чому б нам не зробити все можливе, щоб запобігти необхідності вдаватися до психотерапії? Для цього лише потрібно забезпечити такий догляд та виховання, які дали б дітям можливість розвинути основні емоційні навички.

ЧАСТИНА П'ЯТА

ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ

15. ЦІНА ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗГРАМОТНОСТІ

Усе почалося з простої суперечки, а закінчилося справжнім конфліктом. Аєн Мур, випускник середньої школи Томаса Джефферсона в Брукліні, і молодший на рік Тайрон Сінклер посварилися зі своїм п'ятнадцятирічним приятелем Халілом Самптером. Сварка переросла в знущання й погрози на адресу Халіла. Кінець історії виявився трагічним.

Одного ранку Халіл, який до смерті боявся, що Аєн і Тайрон його поб'ють, приніс до школи пістолет. Стоячи за п'ять метрів від шкільного охоронця, він в упор вистрілив в Аєна й Тайрона, коли ті йшли коридором. Для обох хлопців ті постріли стали фатальними.

Цю трагічну подію можна розглядати як іще один доказ того, наскільки важливо навчитись керувати своїми емоціями, вирішувати конфлікти мирним шляхом і вміти підтримувати хороші стосунки.

Учителі, вічно стурбовані низькими оцінками своїх учнів з математики й читання, починають усвідомлювати, що існує інша, суттєвіша проблема — емоційна безграмотність. Зараз усі можливі зусилля спрямовані на підвищення рівня шкільної освіти, проте стандартна шкільна програма не враховує нової тривожної тенденції — браку емоційної грамотності. Як зазначив один з учителів школи в Брукліні, «нас більше турбує те, наскільки добре діти навчаються читати й писати, ніж те, чи доживуть вони до наступного тижня».

Ознаки браку емоційної компетентності виявляються в жорстоких розправах на зразок розстрілу Аєна й Тайрона, які, на жаль, стають звичними явищами в американських школах. Це вже щось більше, ніж поодинокі випадки. Про підвищення рівня підліткової злочинності та проблем у дитячому віці свідчить низка статистичних досліджень, що охоплюють усю територію США. Ці дані можна вважати віддзеркаленням світових тенденцій.

У 1990 році в Сполучених Штатах зафіксували найвищий порівняно з двома попередніми десятиліттями відсоток затримання неповнолітніх

за скоєння насильницьких злочинів. Подвоїлося число арештів підлітків за зґвалтування із застосуванням фізичної сили. У чотири рази зросла кількість убивств, скоєних підлітками із застосуванням вогнепальної зброї. За ті самі двадцять років кількість самогубств серед молодих людей потроїлася, так само як і кількість дітей до чотирнадцяти років, які стали жертвами вбивств.

Дівчатка-підлітки тепер вагітніють частіше і в усе молодшому віці. З 1993 року протягом п'яти років поспіль спостерігалось постійне зростання коефіцієнта народжуваності серед дівчаток від десяти до чотирнадцяти років (дехто називає їх «дітьми, які мають дітей»). Те ж стосується й частки небажаних підліткових вагітностей та випадків сексуального насильства з боку однолітків. За останні тридцять років рівень захворювання на венеричні хвороби серед підлітків зріс утричі.

Ці показники насторожують, проте якщо говорити про афроамериканську молодь, особливо в гетто, то цифри будуть ще зловісніші — показники будуть удвічі або й утричі вищими. Для прикладу, за два десятки років уживання героїну й кокаїну серед білої молоді зросло на 300 % до початку 1990-х років; а серед молодих афроамериканців цей показник у 13 разів перевищив цифри двадцятирічної давності.

Найпоширенішою причиною непрацездатності серед підлітків є психічні захворювання. Симптоми депресії всіх ступенів тяжкості виявляються приблизно у третини юнаків і дівчат; серед дівчат кількість випадків захворювання на депресію подвоюється в період статевого дозрівання. Частота випадків порушень харчування в дівчат-підлітків також непомірно висока.

Якщо стан справ не зміниться, то з кожним поколінням довгострокові перспективи щодо здорового шлюбу і вдалого, стабільного сімейного життя ставатимуть усе менш досяжними. Як уже згадувалося в дев'ятому розділі, якщо в період між 1970-ми і 1980-ми роками показник кількості розлучень складав приблизно 50 %, то на початку 1990-х років прогноз для молодят був уже не таким втішним — два з трьох шлюбів закінчувалися розлученням.

Емоційне нездоров'я

Тривожна статистика нагадує канарку, яку беруть із собою шахтарі: її смерть — це знак того, що у вугільній шахті замало кисню. Окрім цих жахливих цифр, про незадовільне становище дітей у наші дні свідчать й інші, не такі помітні ознаки, наприклад повсякденні проблеми, які поки що не досягли кризового рівня. Імовірно, найбільш разючі дані, які беззаперечно вказують на падіння рівня емоційної компетентності, отримано під час спостереження за відібраною в державному масштабі групою американських дітей у віці від семи до шістнадцяти років. У ході дослідження порівнювали емоційний стан дітей у середині 1970-х років і в кінці 1980-х. За оцінками батьків і вчителів, він безперервно погіршувався. Неможливо виділити якусь одну проблему — просто всі показники неухильно зміщувалися в негативний бік. У середньому погіршення емоційного стану дітей виявлялось у такому:

- Замкненість або проблеми зі спілкуванням: діти надають перевагу самотності, неговіркі та постійно насуплені, їм бракує енергії; вони почуваються нещасними і занадто несамостійні.
- Неспокій і пригнічення: діти самотні, обтяжені численними страхами й тривогами; вони прагнуть стати ідеальними, відчують, що їх ніхто не любить, знервовані, сумні та пригнічені.
- Проблеми з концентрацією уваги або мисленням: діти не можуть концентруватись або сидіти спокійно; мрійливі і діють не думаючи; відчують занадто сильну тривогу, щоб зосередитися; погано справляються з домашніми завданнями і не можуть позбутися своїх нав'язливих думок.
- Правопорушення або агресія: такі діти крутяться навколо малюків, які потрапили в біду; вони брешуть і шахраюють, багато сперечаються; непривітні до інших людей; вимагають уваги, ламаючи речі, що належать іншим; вони не слухаються ні вдома, ні в школі; уперті й легко піддаються змінам настрою; забагато базікають і дратуються; мають запальний характер.

Будь-яка з цих проблем, узята окремо, нікого не здивує, але якщо поглянути на них сукупно, то вони вказують на певні трансформації.

З'явився новий різновид вірусу, який отруює життєвий досвід дитини, що позначається на загальній емоційній компетенції. Схоже, що такі емоційні недуги — то ціна, яку діти мусять платити за сучасний спосіб життя. І хоч американці часто стверджують, що їхні національні проблеми набагато серйозніші, ніж в інших країнах, дослідження, проведені по всьому світу, свідчать, що жителі різних країн перебувають у такій самій або навіть гіршій ситуації. Так, у 1980-х роках учителі й батьки в Нідерландах, Китаї та Німеччині зіткнулися приблизно з тими ж проблемами з дітьми, що й американці 1976 року. А в деяких країнах, зокрема в Австралії, Франції й Таїланді, стан справ з дитячою емоційною неграмотністю набагато гірший, ніж у США. Але так довго тривати не може. Потужні сили, що ініціюють низхідний рух у сфері емоційної компетенції, схоже, тільки починають набирати обертів (якщо порівнювати з іншими розвиненими країнами) у Сполучених Штатах.

Ані багаті, ані бідні діти не застраховані від ризику. Ці проблеми стали загальними й виникають в усіх етнічних, расових і соціальних групах. Хоча діти, котрі живуть у бідності, мають найгірші показники оволодіння емоційними вміннями й навичками, темп їхнього погіршення за кілька десятиків років був не вищим, ніж у дітей з сімей із середнім рівнем достатку або з багатих сімей: у всіх дітей простежувалась явна тенденція до погіршення емоційного стану. Проте кількість дітей, які отримали психологічну допомогу, збільшилася втричі (це хороший знак, який свідчить про більшу доступність такої допомоги). Водночас приблизно вдвічі збільшилась кількість дітей (близько 9 % у 1976 році і 18 % у 1989 році), котрі мають досить емоційних проблем, щоб відчувати необхідність у такій допомозі, але які, на жаль, її так і не отримали (поганий знак).

Урі Бронфенбреннер, видатний фахівець із вікової психології в Корнельському університеті, який провів порівняльний аналіз рівня благополуччя дітей в міжнародному масштабі, стверджує: «За відсутності ефективних систем підтримки зовнішній тиск став таким великим, що навіть міцні сім'ї починають розпадатись. Постійний поспіх, нестабільність і суперечливість повсякденного сімейного життя виявляються на всіх соціальних рівнях, не оминаючи освічених і заможних людей. Під загрозою перебуває все наше наступне

покоління, насамперед представники чоловічої статі, які в період становлення й дорослішання особливо вразливі до таких руйнівних сил, як розлучення батьків, бідність і безробіття. Ситуація, в якій опинились американські сім'ї й діти, ще ніколи не була такою безнадійною... Ми позбавляємо мільйони дітей емоційної компетенції та моральних якостей».

Це не тільки американський феномен — явище має глобальний характер: світова конкуренція змушує знижувати витрати на робочу силу, породжуючи економічні чинники, які тиснуть на сім'ю. Настали часи фінансової облоги, коли обоє батьків змушені багато працювати. Дітей покидають напризволяще або залишають із телевізором замість няньки. Усе більше дітей ростуть у злиднях. Неповні сім'ї стають звичним явищем. Усе більшу кількість немовлят віддають у ясла, де догляд за ними такий поганий, що інакше ніж недбалістю це назвати не можна. І навіть якщо батьки діють тільки з найкращих міркувань, вони все частіше руйнують незліченні майже непомітні емоційні зв'язки між батьком/матір'ю і дитиною, які лежать в основі емоційної компетенції.

Якщо сім'ї більше не в змозі ефективно виконувати своє призначення й закладати міцний фундамент у житті своїх дітей, що нам залишається робити? Детальний розгляд механіки конкретних проблем дозволяє зрозуміти, яким чином дефіцит емоційних і соціальних навичок провокує виникнення серйозних проблем і як за допомогою відповідних коригувальних або запобіжних заходів утримати дітей на правильному шляху.

Приборкання агресії

У моїй початковій школі неслухняною дитиною був Джиммі, який навчався в четвертому класі. Він крав гроші, які батьки давали дітям на обід, забирав чужі велосипеди та починав махати кулаками ще до того, як устигав щось сказати. Джиммі був класичним хуліганом, який ліз у бійку з найменшого приводу (або взагалі без жодного приводу). Ми його боялись і тому тримались на відстані. Усі учні школи його або ненавиділи, або остерігались, і з ним ніхто не хотів гратись. Коли

Джиммі проходив по ігровому майданчику, здавалося, ніби невидимий охоронець змітав усіх дітей з його шляху.

У дітей на кшталт Джиммі явно щось негаразд. Менш очевидним є те, що така надмірна агресивність у дитинстві вказує на можливі емоційні та інші негаразди в майбутньому. До того, як Джиммі виповнилось шістнадцять, він уже сидів у тюрмі за напад.

Агресивна поведінка таких дітей, як Джиммі, впливає на все їхнє подальше життя — це підтверджують результати багатьох досліджень. Як ми вже з'ясували, в житті агресивних дітей завжди є батьки, у яких повна відсутність турботи про дитину чергується з суворими покараннями «під настрій». Така модель поведінки, що зовсім не дивно, робить дітей параноїками або ж вони стають занадто войовничими.

Звичайно ж, не всі злі діти стають хуліганами. Деякі відмежовують себе від суспільства, перетворюючись на соціальних вигнанців, які занадто гостро реагують на кпини та інші подібні образи, якщо вбачають у них зневагу або несправедливість. Однак усіх цих дітей об'єднує одна загальна вада сприйняття: здатність бачити неповагу там, де про це навіть не йдеться — вони думають, що однолітки ставляться до них гірше, ніж є насправді. У результаті вони неправильно тлумачать нейтральні дії, трактуючи їх як загрозу (наприклад, у випадковому зіткненні їм ввижається мало не вендета), тому нападають у відповідь. Така реакція, у свою чергу, змушує інших дітей триматися подалі, остерігаючись їх. Так вони опиняються в іще більшій ізоляції. Врешті ці озлоблені та замкнені діти стають надзвичайно чутливими до несправедливості й поганого ставлення. Вони, як правило, вважають себе жертвами і можуть без упину перелічувати випадки, коли, наприклад, учителі звинувачували їх у тому, до чого вони були абсолютно не причетні. Ще одна особливість таких дітей полягає в тому, що під впливом гніву вони здатні відреагувати лише в один спосіб: лаючись, накинутись на кривдника.

Подібні похибки сприйняття найкраще проявилися під час експерименту, в якому брали участь хулігани, котрим для перегляду фільму в напарники вибрали більш спокійного і врівноваженого однолітка. У фільмі розігрувалась ситуація, коли один хлопчик випадково налітає на іншого й той упускає свої книжки на підлогу, а

діти, які стоять поблизу, голосно сміються. Тоді хлопчик, котрий упустив книжки, починає лютувати й намагається побити когось із тих, хто з нього сміявся. Коли після перегляду фільму кожен висловлював свою думку, хулігани щоразу виправдовували поведінку хлопчика, який кинувся з кулаками на насмішника, вважаючи його дії справедливими. Ще яскравіше похибки сприйняття проявилися, коли дітям під час обговорення епізоду з книжками запропонували оцінити, наскільки агресивними були двоє хлопців: хулігани називали хлопчика, що налетів на свого приятеля, більш войовничим, а гнів того, хто поліз у бійку, виправданим.

Таке категоричне судження свідчить про глибоко вкорінене упереджене сприйняття, притаманне всім агресивним людям: їхні дії ґрунтуються на припущенні про ворожу налаштованість чи загрозу з боку співрозмовника, і вони майже не звертають уваги на те, що дійсно відбувається. Отже, як тільки щось починає сигналізувати про небезпеку, вони відразу ж кидаються в атаку. Наприклад, якщо агресивний хлопчик грає в шахи і бачить, як його суперник переставляє фігуру, порушивши черговість ходів, він одразу сприймає такий хід як «шахрайство», навіть не намагаючись з'ясувати, чи не було це випадковою помилкою. Хлопець уже заздалегідь переконаний, що його суперник зробив це навмисне — він відкидає можливість невинності й автоматично реагує вороже.

За таким сприйняттям будь-якого вчинку як ворожого ховається така ж автоматична агресія — тому замість того, щоб указати своєму супернику, що той помилився, хлопець накинеться на нього зі звинуваченнями, почне кричати й битися. Чим частіше діти поводяться подібним чином, тим більше їхня агресія доводиться до автоматизму і тим обмеженішим стає репертуар можливих варіантів поведінки (ввічливої відповіді або жарту).

Такі діти емоційно вразливі в тому сенсі, що їх легко засмутити, вони частіше дратуються і знаходять для цього все більше приводів. Як тільки вони втрачають контроль над своїми почуттями, їхні думки плутаються і вони починають вбачати ворожі наміри в звичайних учинках, повертаючись до своєї доведеної до автоматизму звички махати кулаками.

Таке упереджене сприйняття, що змушує в усьому бачити загрозу, формується ще до того, як дитина йде до школи. У той час як більшість дітей, особливо хлопчиків, викидають коники в дитячому садку і в першому класі, агресивні діти не здатні засвоїти навіть мінімальні навички самоконтролю і в другому класі. Там, де інші діти вже починають учитись вести переговори й знаходити компроміси в розв'язанні суперечок, що виникають на ігровому майданчику, хулігани все більше покладаються на свій гучний голос і силу. За це вони розплачуються спілкуванням: після перших двох-трьох годин контакту з агресивним бешкетником на ігровому майданчику інші діти заявляють, що він їм не подобається.

Дослідження, під час якого вчені спостерігали за дітьми впродовж чотирнадцяти років (від дошкільного віку до дев'ятнадцяти років), виявило: майже половина першокласників, які виявляють схильність до агресії, не ладнають з іншими дітьми, не слухають батьків і відмовляються співпрацювати з учителями, стають правопорушниками в підлітковому віці. Звичайно, не всі агресивні діти підуть цим шляхом, який приводить до насильства і злочинів у зрілому віці. Але, порівняно з іншими дітьми, ймовірність скоєння насильницьких дій для них є найвищою.

Схильність до злочинних дій у таких дітей проявляється на диво рано. Коли в одному монреальському дитячому садку провели спостереження, що мало на меті оцінити ворожу налаштованість дітей та порушення ними порядку, з'ясувалось, що ті малюки, які були найбільшими хуліганами вже в п'ять років, через усього лише п'ять-вісім років (тобто в ранньому підлітковому віці) мали на своєму рахунку набагато більше правопорушень. Їм приблизно втричі частіше, ніж іншим, доводилося зізнаватись, що вони побили когось, хто не зробив їм нічого поганого, що вони крали щось із магазинну, застосовували зброю в бійці, зламали автомобіль або вкрали якісь деталі, напилися, — все це вони встигали скоїти ще до того, як їм виповнювалося чотирнадцять років.

Шлях до насильства і злочинних дій відкривається перед агресивними дітьми, з якими буває важко впоратися в першому і другому класах. З перших років навчання в школі невміння контролювати свої імпульсивні дії призводить до того, що такі діти

стають слабкими учнями, або просто «тупими». В очах оточення (та і в їхніх власних) таке судження підтверджується тим, що їх переводять у класи індивідуального навчання — деякі діти й справді можуть страждати від гіперактивності або відставати в розвитку, проте це не стосується всіх агресивних дітей. На дітях, які йдуть до школи, ще вдома засвоївши стиль поведінки під назвою «сильні правлять світом» — іншими словами, залякування, — вчителі ставлять хрест, позаяк їм доводиться витратити занадто багато часу, щоб змусити їх слухатись. Постійно порушуючи шкільні правила, такі діти марнують час, який за інших обставин можна було б витратити з користю для навчання; те, що вони вже не стануть успішними в навчанні, зазвичай є очевидним приблизно в третьому класі. Хоча хлопці, які мають схильність до злочинних учинків, як правило, мають нижчий рівень IQ, ніж їхні однолітки, вирішальним фактором є їхня імпульсивність. Саме імпульсивність десятирічних хлопчиків слугує втричі достовірнішим прогностичним фактором подальшої злочинної діяльності, ніж коефіцієнт розумового розвитку.

До четвертого або п'ятого класу діти, яких вважають хуліганами або просто «важкими» підлітками, відчувають, що однолітки їх уникають. Вони практично не здатні заводити друзів і пасуть задніх за рівнем успішності. Не маючи близьких приятелів, вони починають шукати контактів з іншими соціальними вигнанцями. Між четвертим і дев'ятим класами вони приєднуються до обраної групи й починають повністю ігнорувати будь-які правила: в п'ять разів частіше, ніж інші діти, прогулюють уроки, вживають спиртні напої та наркотики — кульмінація цього бунту припадає на період між сьомим і восьмим класами. У середній школі до них приєднуються «запізнілі хулігани», яких приваблює демонстративна непокоря бунтарів. До цього типу «хуліганів» зазвичай належать підлітки, які залишаються вдома без нагляду і самотньо вештаються по вулицях ще в початковій школі. Така збірна група соціальних вигнанців, як правило, кидає старшу школу і поповнює ряди правопорушників, беручи участь у дрібних злочинах (магазинні й кишенькові крадіжки, торгівля наркотиками).

Тут можна простежити явну різницю між хлопцями й дівчатами. Результати дослідження «поганих» дівчаток-четвертокласниць, які не ладнають з учителями й порушують правила, але популярні серед

своїх однолітків, показали, що до моменту закінчення середньої школи 40 % цих дівчат уже мали дітей. Це втричі перевищує середній показник вагітності дівчат у їхніх школах. Іншими словами, «важкі» дівчата-підлітки не хуліганять... вони вагітніють.

Усе вищесказане зовсім не означає, що це єдиний шлях, який веде до насильства і злочинів. Існує безліч інших факторів ризику, зокрема життя в кварталі з високим рівнем злочинності, де спокуса скоїти злочин або вдатись до насильства набагато більша, або в родині з високим рівнем стресу, або в постійних злиднях. Не слід, однак, думати, що ці чинники неминуче приведуть дитину до насильства і злочинів. Психологічні чинники, що провокують агресивність у дітей, значною мірою підвищують імовірність того, що вони опиняться на лаві підсудних за вчинення насильницьких злочинів. На думку Джеральда Паттерсона, психолога, який простежив життєві шляхи сотень таких хлопчиків аж до повноліття, «антисоціальні вчинки в п'ятирічному віці можуть лягти в основу поведінки неповнолітніх злочинців».

Школа для хуліганів

Зміни в мозку, які в агресивних дітей зберігаються протягом усього життя, практично стовідсотково гарантують: на них чекають неприємності. Згідно з результатами спостережень за неповнолітніми правопорушниками, котрі скоїли насильницькі злочини, і за агресивними учнями середньої школи, і ті й інші мають однакову психологічну настанову. Якщо виникав будь-який конфлікт, вони миттєво налаштовувалися проти опонента, одразу вирішивши, що той виявляє до них ворожість. Вони навіть не намагались отримати додаткову інформацію або знайти мирний спосіб порозуміння. Водночас вони ніколи не замислюються про негативні наслідки розв'язання проблеми насильницьким шляхом — як правило, бійкою. Виправдовуючи агресивний хід своїх думок, вони переконують себе: «Це нормально — бити когось, коли божеволієш від люті»; «Якщо ти ухилишся від бійки, усі вважатимуть тебе боягузом» і «Насправді люди, котрих побили, не так уже й страждають».

Але своєчасна допомога може змінити ці настанови й зупинити рух дитини назустріч злочинній діяльності. Кілька експериментальних програм виявилися досить успішними — за їхньою допомогою агресивні діти навчилися контролювати свою схильність до антисоціальних дій іще до того, як вона призведе до серйозніших неприємностей. Одна програма Дюкського університету була спрямована на хуліганів, які не могли впоратися зі своєю люттю в початковій школі. Двічі на тиждень протягом шести чи дванадцяти тижнів вони відвідували навчальні сорокахвилинні заняття. Хлопчикам пояснювали, наприклад, що деякі соціальні сигнали, які вони інтерпретували як ворожі, насправді були нейтральними або дружніми. Вони вчилися ставати на місце інших дітей, розуміти, який вигляд вони мають в очах інших, а також що думають і відчують інші діти під час сутичок, які викликають у них таку лютю. Їх також учили контролювати свій гнів, розігруючи різні сценки (наприклад, коли їх дратують), які могли б змусити дітей втратити самовладання. Однією з головних навичок, необхідних для управління гнівом, є спостереження за власними почуттями: дітей вчили усвідомлювати свої тілесні відчуття, наприклад те, що вони червоніють або в них напружуються м'язи, коли їх охоплює гнів. Їх учили використовувати ці відчуття як стимул до того, щоб зупинитись і подумати, що робити далі, а не діяти імпульсивно.

Джон Лохман, психолог із Дюкського університету, який був одним із розробників цієї програми, розповів мені: «Вони обговорюють ситуації, в яких опинялися останнім часом, на зразок тієї, коли на них хтось випадково налетів у коридорі, хоча вони були впевнені, що це зроблено навмисно. Потім діти розповідають, як вони могли б із цією ситуацією впоратися. Один малюк, наприклад, сказав, що просто подивиться на хлопчика, який на нього напав, і попросить його більше так не робити, а потім піде. Така позиція дає йому певний контроль і допомагає зберегти почуття власної гідності, не починаючи бійку».

Це діє, адже багато агресивних хлопчиків почуваються нещасними через те, що так легко втрачають контроль, і тому прагнуть навчися стримувати свій гнів. Звичайно ж, у розпалі сутички холонокровні реакції — відійти вбік або дорахувати до десяти, щоб угамувати

бажання вдарити, — не є автоматичними. Хлопці вправляються в таких можливих варіантах реагування під час розігрування різних ситуацій — наприклад, коли вони сідають в автобус, де інші діти кепкують з них і пускають шпильки. Таким чином, вони можуть спробувати використовувати більш дружні способи виходу з ситуації, які дозволять зберегти гідність і водночас дадуть альтернативу таким звичним реакціям, як бійки, сльози чи ганебна втеча.

Через три роки після того, як хлопці пройшли навчання, Лохман порівняв їх з іншими, не менш агресивними хлопцями, які не відвідували занять, де вчили керувати гнівом. Виявилося, що, досягнувши підліткового віку, хлопці, які пройшли навчання в рамках програми, мали набагато менше проблем на уроках і позитивніше ставилися до себе. Імовірність того, що вони почнуть пити або приймати наркотики, також знизилася. Чим довше вони брали участь у програмі, тим менш агресивними були в підлітковому віці.

Як уберегтися від депресії

У свої шістнадцять років Дана, здавалося, добре вміла знаходити спільну мову з людьми. Аж тут вона раптом немовби розучилася спілкуватися з іншими дівчатами і, що ще гірше, ніяк не могла порозумітися зі своїми хлопцями, хоча й погоджувалася спати з ними. Вічно похмура і втомлена, Дана втратила інтерес до їжі й розваг. За її словами, вона відчувала повну безнадію і була безсилою змінити свій настрій, що нашттовхнуло її на думку про самогубство.

Причиною депресії для неї став нещодавній розрив із хлопцем. Вона не знала, як можна зустрічатися з хлопцем, не вступаючи з ним у статеві зносини вже на першому ж побаченні, навіть якщо їй це не приносило жодного задоволення. Дівчина не знала, як порвати стосунки, які їй чимось не задовольняли. Вона лягала з хлопцями в ліжку, хоча насправді хотіла просто з ними поспілкуватися.

Дівчина перейшла в нову школу, але ніяк не могла подолати сором'язливості й тривоги, які охоплювали її, коли вона намагалась налагодити дружні стосунки з тамтешніми дівчатами. Вона не наважувалася першою почати розмову і відповідала, тільки якщо до неї хтось звертався. Дівчина відчувала, що не може показати їм, ким вона є насправді. Вона навіть не знала, що сказати після звичайного: «Привіт, як справи?»

Дана опинилась у числі учасників експериментальної програми лікування підлітків від депресії, що проводилась на базі Колумбійського університету. Головною метою терапії було допомогти дівчині навчитись будувати міжособистісні стосунки, а саме: як

налагодити дружні стосунки, як відчутти себе впевненішою у спілкуванні зі своїми однолітками, як встановити межі допустимої сексуальної близькості, як підтримувати інтимні стосунки й виражати свої почуття. По суті, це був терапевтичний курс, спрямований на корекцію основних навичок і вмінь, пов'язаних із керуванням своїми емоціями. І, треба сказати, він спрацював: депресія зникла.

Проблеми в стосунках, особливо в молодих людей, слугують спусковим механізмом для депресії. У дітей труднощі у взаєминах однаково часто виникають як у спілкуванні з батьками, так і з однолітками. Пригнічені діти та підлітки часто просто не вміють або не хочуть говорити про свої печалі. Вони не здатні точно розпізнати свої почуття, що викликає похмуру дратівливість, нетерпимість, капризи та гнів, особливо до батьків. За таких обставин батькам буває складно запропонувати емоційну підтримку і пораду, яких пригнічені діти дійсно потребують. Так починається рух по низхідній спіралі стосунків між батьками і дитиною, який зазвичай закінчується постійними сварками й відчуженням.

Новий погляд на причини виникнення депресії в молодих людей точно вказує на недоліки в двох ділянках емоційної компетенції: вмінні налагоджувати й підтримувати стосунки та негативному способі інтерпретації невдач, який провокує депресію. Хоча можна з упевненістю сказати, що схильність до депресії частково зумовлюється генетикою, не можна втрачати з уваги той факт, що звичка мислити песимістично змушує дітей реагувати на дрібні життєві негаразди — погану оцінку, суперечки з батьками, соціальне неприйняття — повномасштабною депресією. Є підстави вважати, що молодь стає все більш схильною до депресії.

Ціна сучасності: зростання темпів поширення депресії

Перші роки нового тисячоліття знаменують початок доби меланхолії — точно так само, як двадцяте століття пройшло під знаком тривоги. Міжнародні дані вказують на явище, яке, мабуть, можна називати

сучасною епідемією депресії, що поширюється разом із впровадженням сучасного способу життя. З приходом нового століття в усьому світі кожне наступне покоління піддається все більшому ризику розвинути глибоку депресію — не просто тугу, а паралітичну байдужість, пригнічений настрій і жаль до себе в поєднанні з усепоглинальною безнадією, що виникає в ході життя. Випадки депресії фіксують у все більш ранньому віці. Дитяча депресія, про яку колись ніхто не чув (або принаймні офіційно не визнавав), стає невід’ємною рисою сучасного суспільства.

Хоча ймовірність виникнення пригніченого стану з віком підвищується, найбільше зростання випадків депресії все ж серед молодих людей. Для тих, хто народився після 1955 року, ймовірність того, що вони в якийсь момент свого життя страждатимуть від важкої форми депресії, у багатьох країнах в три і більше разів вища, ніж для їхніх дідусів і бабусь. Серед американців, які народилися до 1905 року, частка тих, хто мав серйозну депресію, склала всього 1 %; серед народжених після 1955 року вже в 6 % проявилися симптоми депресії ще до досягнення ними двадцятичотирирічного віку. У людей, які народилися між 1945 і 1954 роками, шанси того, що в них до 30 років розвинеться серйозна депресія, були в десять разів вищими, ніж у тих, хто народився між 1905 і 1914 роками. У кожному поколінні вимальовується чітка тенденція: перший напад депресії трапляється в усе більш ранньому віці.

Результати досліджень за участі понад тридцяти дев’яти тисяч людей з усього світу виявили аналогічну тенденцію в Пуерто-Рико, Канаді, Італії, Німеччині, Франції, Тайвані, Лівані та Новій Зеландії. У Бейруті зростання депресії серед населення тісно пов’язане з політичними подіями в країні — в періоди громадянських воєн рівень депресії різко підвищується. У Німеччині кількість людей, які страждали від депресії до тридцяти п’яти років, становила 4 % від тих, хто народився до 1914 року, а для людей у віці тридцяти п’яти років, що народилися в період між 1934 і 1944 роками, показник склав уже 14 %. По всьому світу у поколінь, які досягли повноліття в період політичних негараздів, рівень депресії вищий, хоча загальна тенденція до поглиблення депресії ніяк не пов’язана з політичними подіями.

Пошук витоків депресії в дитинстві (момент, коли люди вперше переживають депресію) також став загальною світовою практикою. Коли я попросив фахівців висловити свою думку щодо цього, виявилось, що існує кілька теорій.

Доктор Фредерік Гудвін, тоді ще директор Національного інституту психічного здоров'я (США), поділився зі мною своїми думками: «Сім'я в її первинному складі (батьки і діти) зазнала значних змін: подвоїлась кількість розлучень, різко скоротився час, який батьки могли б приділяти дітям, збільшилась мобільність. Діти ростуть, майже нічого не знаючи навіть про своїх найближчих родичів. Втрата цих потужних джерел самоідентифікації означає набагато більшу схильність до депресії».

Доктор Девід Купфер, завідувач кафедри психіатрії медичного факультету Піттсбурзького університету, вказав на появу ще однієї тенденції: «З розширенням індустріалізації після Другої світової війни люди в певному сенсі перестали сидіти вдома. Постійно збільшувалася кількість сімей, де батьки все менше цікавилися потребами своїх дітей. І хоча це не має прямого зв'язку з депресією, так створюються передумови для її виникнення. Не виключено, що емоційні стреси в ранньому дитинстві впливають на розвиток нервових клітин і в результаті можуть призвести до депресії, якщо ви потрапите в стресові умови навіть кілька десятків років потому».

Мартін Селігман, психолог Пенсільванського університету, зауважив: «За останні тридцять-сорок років ми стали свідками посилення індивідуалізму і згасання масової віри та релігії, зневіри в підтримці з боку суспільства й родини. Це означає втрату духовних ресурсів, які допомагають людині пережити наслідки своїх помилок і невдач. Те, до якої міри ви вважаєте свої невдачі чимось тривалим, і те, наскільки ви їх перебільшуєте, поширюючи на всі сфери свого життя, визначає, наскільки ви схильні перетворювати скороминущу поразку на вічне джерело безнадії. Але якщо у вас ширші погляди на життя, наприклад ви вірите в Бога або в загробне життя, то, втративши роботу, ви сприймете це всього лише як тимчасову поразку».

Якими б не були причини такого пригніченого стану, депресія серед молодих людей уже стала нагальною проблемою. У Сполучених Штатах оцінки кількості дітей і підлітків, які страждають від депресії

(на противагу оцінкам їхньої схильності до депресії протягом усього життя), з року в рік коливаються. Під час кількох епідеміологічних досліджень, в основі яких лежали чіткі критерії — прийняті в медицині діагностичні симптоми депресії, — з'ясувалося, що для хлопчиків і дівчаток віком від десяти до тринадцяти років коефіцієнт тих, хто страждав від важкої форми депресії протягом одного року, становив 8—9 %, хоча інші дослідження давали приблизно вдвічі меншу оцінку (деякі показники були ще нижчими — на рівні 2 %). У період статевого дозрівання, за деякими даними, для дівчат коефіцієнт підвищується приблизно вдвічі; до 16 % дівчат від тринадцяти до шістнадцяти років відчувають напади депресії, тоді як для хлопців зазначена цифра 8—9 % практично не змінюється.

Розвиток депресії у молоді

Про те, що в дитинстві слід запобігати виникненню депресій, а не лікувати їх, свідчить таке тривожне відкриття: навіть легкі напади пригнічення в дитини слугують ознакою можливого виникнення важких нападів у зрілому віці. Такий висновок ставить під сумнів звичне припущення, що депресія в дитинстві, за великим рахунком, не має значення, оскільки діти її «переростають». Звичайно, кожна дитина час від часу відчуває сум, адже дитинство і юність, так само як і зрілість, — це час, коли періодично трапляються і розчарування, і втрати, великі та дрібні, що супроводжуються жалем. Запобігати цим випадкам не потрібно — потрібно приділити особливу увагу тим дітям, чий смуток скочується по спіралі вниз і переходить у похмуру зневіру, що призводить до відчаю і робить їх дратівливими та замкненими, тобто переростає в набагато важчу форму меланхолії.

Згідно з даними, зібраними Марією Ковач, психологом Західного психіатричного інституту і клініки в Піттсбурзі, три чверті дітей, чия депресія була настільки серйозною, що їх направляли на лікування, згодом переживали повторний напад важкої депресії. Ковач вивчала дітей, яким поставили діагноз «депресія» у віці восьми років, оцінюючи їхній стан кожні кілька років, доки їм не виповнилося двадцять чотири роки.

У дітей, котрі страждали від важкої форми депресії, траплялися напади тривалістю близько одинадцяти місяців, а в однієї дитини з шести депресивний стан не минав цілих вісімнадцять місяців. Депресія в легкій формі, яка у деяких дітей почалася вже в п'ятирічному віці, завдавала менше клопотів, але тривала набагато довше — в середньому близько чотирьох років. І, як виявила Ковач, у дітей із незначним депресивним синдромом імовірність його посилення і переходу в серйозну депресію є набагато вищою — виникає так звана подвійна депресія. Ті, у кого розвивається подвійна депресія, стають більш схильними до нападів пригніченого стану, які повторюватимуться протягом багатьох років. Наприклад, люди, які в дитинстві пережили напад депресії, досягнувши підліткового віку чи ранньої зрілості, в середньому раз на три роки страждали від депресії або маніакально-депресивного розладу.

Для дітей це обертається набагато гіршими проблемами, ніж страждання, викликані власне депресією. Якось у розмові зі мною Ковач зауважила: «Діти засвоюють соціальні навички, спілкуючись із однолітками. Наприклад, що ви зробите, коли захочете чогось, але не зумієте цього отримати? Ви, напевно, подивитесь, як інші діти поведуться в подібній ситуації, і спробуєте це повторити. Але діти, котрі страждають від депресії, скоріше за все, потраплять у число непопулярних учнів, з якими однолітки переважно не граються».

Похмура замкненість або смуток, який охоплює таких дітей, змушує їх уникати спроб зав'язати знайомства або відвертатися, коли інша дитина намагається привернути їхню увагу, — все це соціальні сигнали, що їх оточення сприймає як категоричну відмову спілкуватись. Тож коли діти, які страждають від депресії, потрапляють на ігровий майданчик, їх ігнорують, ніхто ними не цікавиться. Ця прогалина в досвіді міжособистісного спілкування означає, що діти втрачають можливість навчитися того, що цілком природно засвоїли б під час ігрової метушні. Унаслідок цього вони можуть перетворитися на «телепнів» (у соціальному й емоційному розуміннях), яким слід багато чого надолужити, коли вони впораються зі своєю депресією. Якщо порівнювати здорових в емоційному плані дітей з тими, хто страждає від депресії, виявляється, що пригнічені діти не вміють спілкуватися, у них менше друзів, їх рідше обирають за партнерів під

час гри, вони мало кому подобаються, і в них виникає більше непорозумінь у взаєминах з іншими дітьми.

Наступним неприємним наслідком пригніченого стану у дітей стає погана успішність у школі. Депресія погіршує пам'ять і здатність зосереджуватись, діти не можуть концентрувати увагу під час занять і запам'ятовувати отриману на уроках інформацію. Дитині, якій нічого не дає задоволення чи радості, набагато важче спрямовувати енергію на те, щоб упоратися з важкими завданнями, не кажучи вже про те, щоб відчувати потік натхнення в процесі навчання. Цілком передбачуваним стало й те, що чим довше діти, які брали участь у дослідженні Ковач, перебували в депресивному стані, тим гіршими ставали їхні оцінки та бали за тести на визначення рівня успішності. Також збільшувалась імовірність того, що вони почнуть відставати в навчанні. Тривалість перебування дитини в депресії та її середня оцінка взаємопов'язані — оцінка постійно знижується протягом усього періоду перебування дитини в пригніченому стані. Труднощі з навчанням, звичайно ж, тільки поглиблюють депресію. Ковач зауважує: «Уявіть, що ви вже в депресії, а вас ще й вигнали зі школи. Що ви робите? Сидите вдома на самоті, замість того щоб гратися з іншими дітьми».

Депресивний хід думок

Як і в дорослих, песимістична інтерпретація життєвих негараздів тільки підсилює почуття безпорадності й безнадії, що лежить в основі дитячої депресії. Загальновідомо, що люди, які вже перебувають у пригніченому стані, мислять саме так. Однак наступна інформація підтвердилася лише недавно: діти, котрі мають схильність до меланхолії, формують такий песимістичний погляд на життя ще до того, як у них з'являється депресія. Це відкриття нашоветує на думку про «вікно можливостей» — зробити дітям щеплення проти депресії ще до того, як вона проявиться.

На користь цього свідчать дані, отримані під час вивчення думки дітей щодо того, наскільки вони можуть контролювати те, що відбувається в їхньому житті, — наприклад, змінити стан справ на

краще. Під час дослідження діти самі собі давали оцінки на кшталт «Коли у мене вдома виникають проблеми, я можу краще, ніж більшість дітей, допомогти їх розв'язати» або «Коли старанно вчуся, я отримую хороші оцінки». Дітям, які говорять, що жодна з цих позитивних характеристик їм не підходить, навіть на думку не спадає, що вони можуть щось зробити і змінити ситуацію. Почуття цілковитої безпорадності охоплює тих дітей, котрі вже страждають від глибокої депресії.

Вагомими також є результати, отримані в ході спостереження за п'яти- та шестикласниками через кілька днів після того, як вони отримали шкільні табелі успішності. Як усі ми добре пам'ятаємо, табелі успішності — одна з причин найбільшої радості та розпачу в дитинстві. Дослідники вважають, що те, як діти оцінюють свою роль в отриманні оцінки нижчої, ніж вони сподівались, є досить показовим: ті, хто пояснює погану оцінку якимсь особистим недоліком («Я тупий»), відчують більше пригнічення, ніж ті, хто розглядає справу з точки зору того, що можна було б змінити («Якби я старанніше виконував домашнє завдання з математики, то й оцінка була б кращою»).

Дослідники виділили групу учнів з третього, четвертого і п'ятого класів, яких уникали однокласники, і простежили, хто з них залишився поза спільнотою і в наступному навчальному році, уже в нових класах. Те, як діти пояснювали собі несприйняття однолітків, мало вирішальний вплив на те, чи впадали вони в депресію. У тих, хто вважав таке несприйняття наслідком якоїсь особистої вади, настрої ставав дедалі більш похмурим. Водночас оптимісти, будучи впевненими, що можуть зробити щось, аби покращити ситуацію, не надто переймалися постійними відмовами інших з ними спілкуватись. Під час спостереження за дітьми, котрі переходили в сьомий клас (саме цей перехід вважають найбільш стресовим), виявили, що у відповідь на серйозні конфлікти в школі, як і на будь-який додатковий стрес удома, у песимістично налаштованих дітей виникала депресія.

Прямий доказ того, що песимістичний погляд на життя робить дітей надзвичайно сприйнятливими до депресії, отримали в ході п'ятирічного дослідження, яке почалося в той час, коли діти вчилися в третьому класі. Для школярів молодшого віку найбільш надійним

прогностичним фактором того, що в них розвинеться депресія, виявився песимістичний світогляд у поєднанні з будь-яким великим потрясінням, на кшталт розлучення батьків або смерті когось із членів сім'ї. Після цього дитина стає засмученою та неврівноваженою і, ймовірно, залишається наодинці з батьками, які не здатні послабити удар, відповідно виховуючи свою дитину. За час навчання в початковій школі у дітей відбулася значна зміна поглядів на щасливі й невдалі події в їхньому житті, діти все частіше почали пов'язувати ці події зі своїми особистими рисами: «Я отримую хороші оцінки, тому що я розумний», «У мене мало друзів, тому що зі мною нецікаво». Зміни відбуваються поступово — у період між третім і п'ятим класами. Діти, які мають песимістичний погляд на життя і пояснюють свої невдачі якимось жахливим особистим недоліком, перетворюються на жертв депресії, яка стає автоматичною реакцією на будь-які негаразди. Більше того, коли ми перебуваємо в депресивному стані, песимістичний хід думок тільки посилюється. Навіть коли депресія минає, у дитини залишається щось на зразок емоційного шраму — комплекс переконань, сформованих під впливом депресії й закріплених у мозку. Дитина вірить, що не здатна добре вчитись у школі, вважає, що вона нікому не подобається й нічого не може зробити для того, щоб позбутися пригніченого настрою. Ці нав'язливі ідеї можуть зробити дитину більш вразливою і з часом спровокувати наступну депресію.

Як подолати депресію

Хороші новини: є всі підстави стверджувати, що, допомагаючи дітям оволодіти продуктивнішими методами розв'язання проблем, ми цим зменшуємо ризик виникнення в них депресії⁸. У ході дослідження, яке проводилося на базі однієї з середніх шкіл штату Орегон, з'ясувалось, що приблизно чверть учнів страждали від того, що психологи називають легкою формою депресії. У такій формі депресія ще не надто глибока й не виходить за межі звичайного смутку. Деякі діти

перебували в такому стані від кількох тижнів до кількох місяців, і він неминуче переростав у депресію.

На спеціальних заняттях подовженого дня сімдесят п'ять учнів, які мали легку форму депресії, вчилися трансформувати пов'язані з депресією моделі мислення, адже така трансформація допомогла б їм легше заводити друзів, краще ладнати зі своїми батьками і брати активнішу участь у тих сферах громадської діяльності, які цікавлять їх найбільше. Наприкінці восьми тижневої програми 55 % учнів позбулися симптомів легкої депресії. Водночас лише чверть учнів, які не брали участі в програмі, але страждали від такої ж форми депресії, тільки починали поступово виходити з депресивного стану. Через рік у 25 % учнів з порівняльної групи розвинулася серйозна депресія, тоді як серед тих, кого включили в програму профілактики, депресивний стан розвинувся лише в 14 %. І хоча ці діти відвідали всього лише вісім занять, ризик депресії зменшився майже наполовину.

Такі ж обнадійливі результати вчені отримали після проведення спеціального щотижневого курсу навчання для десяти- та тринадцятирічних підлітків, котрі мали проблеми з батьками і в яких уже проявлялися певні симптоми депресії. На заняттях після школи вони опановували деякі основні навички керування емоціями, включно з умінням залагоджувати конфлікти, думати, перш ніж діяти, і, що найважливіше, протидіяти пов'язаним з депресією песимістичним настановам — наприклад, після провалу на іспиті приймати рішення наполегливіше вчитися, а не вдаватися до роздумів на кшталт «Просто я не дуже розумний/а».

«На цих заняттях дитина дізнається: коли її охоплюють такі настрої, як тривога, сум чи гнів, це зовсім не означає, що вона не може їх контролювати або впоратися з ними — настрої можна змінити за допомогою своїх думок, — підкреслює психолог Мартін Селігман, один із розробників цієї програми, яка була розрахована на дванадцять тижнів. — Трансформуючи депресивний хід думок, ми запобігаємо накопиченню негативу, що переростає в безпросвітну зневіру, — додає Селігман, — а згодом це стає позитивним стимулом, який переходить у звичку».

Окрім того, спеціальні заняття допомогли наполовину зменшити показники поширення депресії й дозволили зберегти їх на цьому рівні

протягом наступних двох років. Через рік після закінчення курсу лише 8 % учасників під час тесту на виявлення депресивного стану набрали суму балів, яка відповідала середньому або важкому ступеню депресії (серед дітей із порівняльної групи цей показник досяг 29 %). Через два роки окремі симптоми легкої форми депресії виявили приблизно у 20 % дітей, які закінчили курс, і у 44 % дітей з порівняльної групи.

Оволодіння практичними навичками управління емоціями в перехідному віці може виявитись особливо корисним. Селігман зауважує: «Здається, що такі діти можуть краще впоратися зі звичними для підлітків душевними муками, пов'язаними з байдужістю однолітків. Це пояснюється тим, що вони засвоїли свої емоційні уроки ще до настання моменту найвищого ризику виникнення депресії, який настає саме в перехідному віці. Засвоєні ними знання з роками не тільки зберігаються, а й потроху відточуються — а це свідчить про те, що діти постійно користуються ними в повсякденному житті».

Інші фахівці з дитячої депресії також схвалюють новітні програми. «Якщо ви дійсно хочете допомогти дітям побороти таку психічну хворобу, як депресія, то слід діяти на випередження — робити щось іще до того, як дитина захворіє, — прокоментувала Ковач. — Дієвим способом боротьби в цій ситуації стане психологічне щеплення».

Розлади харчування

Наприкінці 1960-х років, коли був аспірантом на факультеті клінічної психології, я знав двох жінок, у яких були явно виражені розлади харчування, хоча я зрозумів це лише через багато років. Однією з них була талановита аспірантка математичного факультету Гарвардського університету, з якою я досить довго підтримував дружні стосунки, а другою — бібліотекарка, котра працювала в Массачусетському технологічному інституті. Аспірантка-математик, хоча й була надзвичайно худю, ніяк не могла змусити себе як слід поїсти і говорила, що їжа викликає в неї огиду. Бібліотекарка, незважаючи на свої пишні форми, була схиблена на морозиві, обожнювала морквяний пиріг та інші десерти. Як вона одного разу присоромлено зізналася, вкотре об'ївшись солодким, вона потайки йшла в туалет і там

навмисне викликала в себе блювоту. Сьогодні лікарі діагностували б в аспірантки нервову анорексію, а у бібліотекарки — булімію.

У той час таких діагнозів не ставили — тільки зараз клініцисти починають більш детально обговорювати ці проблеми. Ще 1969 року Хільда Брух, одна з основоположників нового напрямку в науці, опублікувала дуже цікаву статтю, присвячену розладам харчування. Брух, не розуміючи жінок, котрі голодуванням доводили себе до смерті, висловила припущення, що причиною цього може бути нездатність точно зрозуміти і належним чином відреагувати на потреби свого організму — насамперед, звичайно ж, на відчуття голоду. З того часу опубліковано величезну кількість медичних книжок, присвячених розладам харчування, де висвітлено безліч гіпотез їх виникнення — починаючи з того, що дівчат охоплює все більше бажання відповідати недосяжно високим стандартам жіночої краси, і закінчуючи прискіпливими матерями, котрі зв'язують своїх дочок міцними путами провини й докорів.

У більшості цих гіпотез є один великий недолік: вони ґрунтуються на основі узагальнених даних, отриманих у ході спостережень за пацієнтами під час лікування. Однак з наукової точки зору набагато інформативнішим виявилось б проведення багаторічних досліджень за участі великої кількості людей. Це дало б змогу подивитися, хто з них згодом зіткнеться з цією проблемою. Такого роду дослідження уможливить провести чітке порівняння, яке, наприклад, дасть однозначну відповідь на питання: чи можуть суворі батьки стати причиною розвитку в дівчини схильності до розладів харчування? Окрім того, таке дослідження допоможе визначити комплекс факторів, які призводять до виникнення подібних проблем, і виділити серед них ті, що тільки здаються причиною, а дійсно притаманні й тим людям, які не страждають від розладів харчування.

Коли ж таке дослідження нарешті провели за участі більш ніж дев'ятисот учениць сьомого — десятого класів, отримані дані підтвердили те, що вади в емоційній сфері — особливо невміння інтерпретувати свої почуття і тримати їх під контролем — є основною причиною харчових порушень. Ще до десятого класу в 61 дівчинки з багатой середньої школи в передмісті Міннеаполіса виявили серйозні ознаки анорексії або булімії. Чим більшими ставали проблеми з

харчуванням, тим частіше у відповідь на невдачі, труднощі та дрібні негаразди в дівчат виникали сильні негативні емоції, які вони ніяк не могли стримати, все гірше розуміючи, що саме відчують. А коли до цих переживань додавалося ще й крайнє невдоволення власним тілом, дівчата починали страждати від анорексії чи булімії. Надмірно вимогливі батьки, як показало дослідження, не були ключовим фактором виникнення розладів харчування. (На думку Брух, теорії, що базуються на ретроспективному підході до вивчення цієї проблеми, навряд чи можна вважати достовірними. Наприклад, батьки, бажаючи допомогти своїй дочці, можуть почати контролювати кожен її крок у відповідь на виникнення проблем із харчуванням.) Неважливими визнано й такі фактори, як страх перед статевим життям, раннє статеве дозрівання і низька самооцінка.

Натомість причинно-наслідковий ланцюг, який виявили в ході перспективного дослідження, починався з того, що юні дівчата ростуть у суспільстві, де неприродна худорлявість вважається символом жіночої краси. Задовго до підліткового віку дівчата вже бентежаться через свою вагу. Одна шестирічна дівчинка у відповідь на пропозицію матері піти поплавати почала плакати й заявила, що в купальнику вона товста. Насправді ж, за словами педіатра, який розповів мені цю історію, у неї була абсолютно нормальна для її зросту вага. Під час опитування, у якому взяла участь 271 дівчинка молодшого підліткового віку, виявилось, що половина опитаних вважали себе занадто товстими, хоча переважна більшість із них мали нормальну вагу. Проведені в Міннеаполісі дослідження показали, що самої стурбованості надмірною вагою недостатньо для того, щоб пояснити, чому в деяких дівчат згодом з'являються розлади харчування.

Більшість людей, котрі страждають від ожиріння, не можуть відрізнити переляк від гніву чи голоду і тому об'єднують усі ці відчуття в одне — це пояснює голод, який змушує їх переїдати щоразу, коли вони засмучені. Мабуть, щось подібне відбувається і з цими дівчатами. Глорія Леон, психолог з Університету штату Міннесота, яка займалася вивченням цього питання і спостерігала за юними дівчатами, котрі страждали від проблем з харчуванням, помітила, що вони «погано орієнтувались у своїх почуттях та сигналах, які подавав їхній організм. Цей симптом виявився достовірним провісником того,

що в найближчі два роки у них з'являться розлади харчування. Більшість дітей швидко вчаться розпізнавати свої почуття, визначати, коли їм нудно, коли вони гніваються, а коли просто пригнічені або голодні, — це основна частина емоційного навчання. Але цим дівчатам було складно розмежувати навіть свої базові почуття. Для прикладу, якщо в них виникає проблема з хлопцем, вони не знають напевне, що саме відчувають — гнів, тривогу чи пригнічення. Вони просто переживають змішану емоційну бурю і не знають, що з нею робити. Вони постійно знаходять втіху в їжі — саме це й формує стійку емоційну звичку».

Але коли звичний спосіб самозаспокоєння суперечить уявленню про те, що дівчата повинні бути худими, відкривається пряма дорога до розвитку проблем із харчуванням. «Спочатку дівчата можуть почати їсти все підряд, — розповідає Леон. — Але, щоб залишатися худюю, дівчина вдається до блювотних, проносних засобів чи інтенсивних фізичних навантажень з метою скинути зайву вагу, яку набрала внаслідок переїдання. Хоча дівчина може обрати й інший спосіб боротьби з цією емоційною плутаниною — повністю відмовитися від їжі. Таким чином вона переконує себе, що може певним чином контролювати емоції, що її переповнюють».

Поєднання недостатнього самопізнання і погано розвинених навичок спілкування означає, що дівчата, засмучені через негаразди з друзями або батьками, губляться, не знають, що робити, аби налагодити стосунки чи стримати свої негативні почуття. У результаті їхній пригнічений стан викликає розлади харчування, які виявляються у формі булімії, анорексії або простої відрази до їжі. Найбільш дієвий метод лікування таких розладів, на думку Леон, — це проходження курсу корективного навчання. Мета курсу — допомогти пацієнтам опанувати ті емоційні навички, яких їм бракує. У розмові зі мною Леон зауважила: «Клініцисти вважають, що, коли ви намагаєтесь впоратися зі своїми недоліками, терапія діє більш ефективно. Цим дівчатам треба навчитися добре орієнтуватись у своїх почуттях, добирати для себе відповідні способи заспокоюватись і краще підтримувати стосунки з іншими, не формуючи згубних звичок харчування».

Постійно самотні: люди поза суспільством

У початковій школі розігралася драма. Учень четвертого класу Бен, у якого не було багато друзів, несподівано почув від свого товариша Джейсона, що сьогодні під час обідньої перерви вони не гратимуться разом: він, Джейсон, хоче гратися з іншим хлопцем, Чадом. Украй засмучений Бен опустил голову й заплакав. Через годину, трохи заспокоївшись, Бен підійшов до столу, де Джейсон із Чадом обідали, і крикнув, звертаючись до Джейсона: «Я тебе ненавиджу!»

«Чому?» — запитав Джейсон.

«Тому що ти брехун, — заявив Бен тоном обвинувача. — Ти говорив, що весь тиждень гратимешся зі мною, і збрехав».

Відвернувшись від них, Бен сів за інший стіл і тихо заплакав. Джейсон і Чад підійшли до нього і спробували поговорити, але Бен заткнув вуха пальцями, демонстративно відмовляючись їх слухати, вибіг з їдальні й сховався за шкільними смітниками. Кілька дівчаток, які спостерігали за цією сценою, вирішили виступити в ролі миротворців — знайти Бена і сказати йому, що Джейсон буде гратися з ним також. Проте Бен не захотів їх слухати: звелів дати йому спокій, а потім продовжив зализувати свої рани та проливати гіркі сльози, демонстративно залишаючись на самоті.

Болісний досвід, із цим не посперечаєшся. Почуття знехтуваності та самотності виникає майже в кожного з нас у певний період дитинства чи юності. Однак найбільш показовим у реакції Бена є невміння відгукнутися на спроби Джейсона відновити дружні стосунки — настанова, що посилює його й без того скрутне становище, яке можна було б легко виправити. Нездатність уловити ключові сигнали типова для дітей, які не є популярними серед однолітків. У восьмому розділі ми вже говорили про те, що відкинені суспільством діти зазвичай дуже погано зчитують емоційні та соціальні сигнали, а якщо навіть і зчитують, то їхній репертуар реакцій украй обмежений.

Відрахування зі школи насамперед загрожує дітям, які опинилися поза соціумом. Для дітей, яких уникають однолітки, відсоток виключень зі школи у два-вісім разів вищий, ніж для дітей, у яких є друзі. Під час одного дослідження, наприклад, виявилося, що 25 %

дітей, які не були популярні в початковій школі, покинули навчання ще до закінчення середньої школи, тоді як середній показник складає 8 %. У цьому немає нічого дивного: уявіть, як це — проводити тридцять годин на тиждень у місці, де ви нікому не подобаєтеся.

Є два види емоційних схильностей, які можуть поставити дітей поза спільнотою. Як ми вже говорили, перша — це схильність до спалахів гніву і те, що діти вбачають небезпеку навіть там, де її за визначенням немає. Друга — сором'язливість, тривожність і страх перед спілкуванням. Однак, крім цих факторів, слід згадати ще один: намагаються обминути саме тих дітей, які опинилися «поза грою», адже їхня незграбність часто змушує інших почуватися некомфортно.

Одна з причин того, що деяких дітей уникають, полягає в емоційних сигналах, які вони посилають. Коли учням початкової школи, які мали небагато друзів, дали завдання дібрати до таких емоцій, як відрaza або гнів, картинки облич, які відображували цілий спектр емоцій, вони робили набагато більше помилок, ніж популярні серед однолітків діти. Коли хлопців у дитячому садку попросили пояснити, яким чином вони налагоджують із ким-небудь дружні стосунки або запобігають виникненню бійки, саме непопулярні діти — ті, котрих уникають під час гри, — дали відповіді, з яких випливало, що їхня реакція їм же й шкодить (наприклад, у відповідь на запитання, що вони зробили б, якби одночасно з іншою дитиною потягнулися до однієї іграшки, вони заявляли: «Вдарив би»). Також вони дуже невпевнено зверталися по допомогу до дорослих. А коли підлітків просили зобразити печаль, гнів або непослух, непопулярні діти виявилися найменш переконливими у своїх ролях. Немає нічого дивного в тому, що в таких дітей виникає відчуття, ніби вони не можуть нічого змінити й налагодити дружні стосунки з іншими. Їхня соціальна некомпетентність стає непорушним переконанням. Замість того щоб опанувати нові способи налагодження дружніх взаємин, вони просто продовжують робити ті самі злочасні помилки або ж формують ще більш неадекватні відповідні реакції.

У лотереї симпатій ці діти зазвичай програють, адже не відповідають основним емоційним критеріям: їх вважають нудними, а вони, у свою чергу, не знають, як зробити так, щоб іншій дитині було добре. Спостереження за непопулярними дітьми під час гри, наприклад,

показують, що вони набагато частіше, ніж інші, шахраюють, ображаються і покидають гру, коли програють, або вихваляються своєю перемогою. Звичайно, всі діти прагнуть перемогти, але, незважаючи на результат гри, більшість із них уміє стримувати свої емоційні реакції, не ставлячи під загрозу стосунки з товаришем по грі.

На «соціально глухих» дітей, у яких постійно виникають труднощі зі зчитуванням емоцій і відповідними реакціями, у майбутньому чекає ізоляція. Хоча це, звичайно, не стосується дітей, котрі зрідка переживають відчуття покинутості. Однак ті, кого весь час відштовхують і не приймають у компанію, до кінця школи отримують ярлик, який міцно до них прилипає і завдає чимало страждань. Наслідки того, що дитина була позбавлена можливості брати участь у суспільних відносинах, найяскравіше проявляються в період досягнення повноліття, адже саме в процесі близького дружнього спілкування та в ігровій метушні діти відточують і вдосконалюють соціальні та емоційні навички, якими користуватимуться в наступні роки життя. Але діти, котрі опинилися поза середовищем такого навчання, неодмінно опиняються у вкрай не вигідному становищі.

Не дивно, що такі вигнанці скаржаться на сильну тривожність і нескінченне хвилювання, на постійну депресію і самотність. Фактично, саме популярність дитини серед однолітків у третьому класі виявляється точнішим показником проблем із психічним здоров'ям у вісімнадцять років, ніж будь-що інше, зокрема оцінки вихователів і вчителів, успішність у школі, рівень IQ чи навіть бали за психологічні тести. І, як ми вже з'ясували, у старшому віці для людей, які мають лише кілька друзів і постійно перебувають на самоті, існує більший ризик захворіти й померти передчасно.

За твердженням психоаналітика Гаррі Стека Саллівана, ми вчимося налагоджувати близькі стосунки, а саме згладжувати непорозуміння й ділитися потаємними почуттями, спілкуючись із друзями однієї з нами статі. У соціально ізольованих дітей порівняно з їхніми популярними однолітками набагато менше шансів знайти собі найкращого друга у вирішальний період навчання в початковій школі. Так діти втрачають одну з найсприятливіших можливостей для свого емоційного розвитку. Навіть один друг може докорінно змінити ситуацію, хай дружба з ним і не виявиться надто міцною, а всі інші відвернуться.

Дружні стосунки: курс навчання

Незважаючи на їхню емоційну некомпетентність, діти, які опинилися поза спільнотою, не безнадійні. Стівен Ешер, психолог з Іллінойського університету, розробив для непопулярних дітей серію уроків, спрямованих на опанування дружніх стосунків, і ці вправи вже принесли перші позитивні результати. Відібравши найменш популярних учнів третього й четвертого класів, Ешер провів із ними шість занять на тему «як зробити ігри більш захопливими» і при цьому бути «доброзичливими, веселими й тактовними». Щоб не підкріплювати їхню репутацію вигнанців, дітям сказали, що вони виступлять у ролі «консультантів» інструктора, який намагається з'ясувати, що саме робить ігри цікавими.

Дітей навчали поводитися так, як, за спостереженнями Ешера, поведуться популярні діти. Наприклад, рекомендували придумувати альтернативні пропозиції й шукати компроміси (а не битись), якщо вони не погоджуються з правилами гри; не забувати розмовляти з іншими дітьми під час гри, цікавитися їхнім життям, слухати й дивитися на інших, щоб зрозуміти, що вони роблять; хвалити товаришів, коли в них щось добре виходить; усміхатися, пропонувати допомогу або пораду, підбадьорювати інших. Діти також мали змогу випробувати основні навички спілкування під час гри з однокласником (наприклад, граючи в «Збери хмиз»), після чого їм оголошували, наскільки добре вони з цим упоралися. Міні-курс з освоєння вміння ладнати з іншими дав чудовий результат: через рік діти, які пройшли курс навчання (і, нагадаю, були відібрані для участі в програмі за критерієм найменшої популярності серед однокласників), тепер упевнено посідали середні позиції за шкалою популярності в класі: ніхто не став майстром спілкування, але й не залишався поза колективом.

Аналогічні результати отримав Стівен Новіцкі, психолог з Університету Еморі. Його програма допомагала дітям, які опинились поза колом спілкування своїх однолітків, відточити здатність розуміти і відповідним чином реагувати на почуття інших дітей. Наприклад,

дітей знімали на плівку в той час, коли вони вправлялись у вираженні таких почуттів, як щастя й печаль, а потім пояснювали, що слід виправити, щоб зробити ці емоції більш виразними. Після цього діти перевіряли щойно відшліфовані навички на практиці, знайомлячись з іншими дітьми.

Рівень успішності таких програм з точки зору підняття популярності дітей, яких ігнорують однолітки, складає 50—60 %. Ці програми (принаймні ті, що існують нині), більше підходять для учнів третього-четвертого класів, ніж старшокласників, і краще допомагають дітям, котрі страждають від соціальної некомпетентності, ніж агресивним. Однак це питання можна розв'язати, адаптувавши курс навчання до кожного конкретного випадку. Обнадіює те, що багатьох — або навіть більшу частину — непопулярних серед однолітків дітей можна навчити налагоджувати дружні стосунки, допомігши їм засвоїти базові емоційні навички.

Алкоголь і наркотики: згубні звички як самолікування

Студенти місцевого університету називають це пити по-чорному — заливатися пивом до втрати свідомості. Ось один зі способів: прикріпити лійку до садового шлангу, щоб бідон пива можна було осушити приблизно за десять секунд. І таких способів ще багато. Під час одного дослідження з'ясувалося, що дві п'ятих хлопців — студентів коледжу випивають сім і більше порцій алкогольних напоїв за раз і 11 % називають себе пияками. Їх, звичайно, можна було б назвати й алкоголіками. Приблизно половина хлопців — випускників коледжу і 40 % дівчат принаймні двічі на місяць напиваються «до чортиків».

Хоча в Сполучених Штатах у 1980-ті роки вживання наркотиків серед молодих людей загалом різко скоротилося, є чітка тенденція до збільшення споживання алкоголю. Опитування 1993 року показало, що 35 % випускниць коледжу, за їхніми словами, пили, щоб сп'яніти, тоді як у 1977 році таких жінок налічувалося всього 10 %. У цілому, один із

трьох студентів п'є, щоб напиться. Унаслідок цього виникають й інші проблеми: 90 % усіх випадків згвалтувань на території університетів, про які повідомлялось у поліцію, відбувалися, коли або гвалтівник, або жертва (чи обоє) були в стані алкогольного сп'яніння. Нещасні випадки, причиною яких стало надмірне споживання алкоголю, є головною причиною смерті молодих людей у віці від п'ятнадцяти до двадцяти чотирьох років.

Експерименти з наркотиками й алкоголем можна було б сприймати як ритуал, який позначає початок нового періоду в житті — юності, якби перший досвід не перетворювався для деяких людей на стійку звичку. Шкідливі звички більшості алкоголіків і наркоманів беруть свій початок з підліткового періоду, хоча, звичайно ж, далеко не в усіх, хто в цьому віці пробував наркотики й алкоголь, виникає залежність. До моменту закінчення середньої школи понад 90 % учнів уже пробували алкогольні напої, однак тільки 14 % з них врешті стають справжніми алкоголіками. Мільйони американців пробували кокаїн, проте менш ніж 5 % згодом перетворюються на наркоманів. Чому так відбувається?

Безперечним є одне: для тих, хто живе в районах з високим рівнем злочинності, де кокаїн продається на кожному кроці, а торговець наркотиками — це найпопулярніший приклад можливості економічного процвітання, ризик зловживання наркотиками чи алкоголем найвищий. Одні починають уживати наркотики після того, як стають дрібними наркаторгівцями, інші — через їхню доступність або ж під тиском своєї соціальної групи, де наркотики є модою, — фактор, який збільшує небезпеку призвичаїтися до наркотиків у будь-якому кварталі, навіть (особливо) в найбагатшому. Однак питання залишається незмінним: хто із загальної маси тих людей, котрі піддаються різним спокусам і впливам, продовжуючи експериментувати з наркотичними речовинами й алкоголем, виробить згубну звичку, а хто ні?

Згідно з однією із сучасних наукових теорій, люди, в яких згубні звички вкорінилися, потрапляють у все більшу залежність від алкоголю або наркотиків. Останні стають свого роду ліками, котрі стримують тривогу і гнів або ж проганяють депресію. Спробувавши наркотики або алкоголь, такі люди починають залежати від цих хімічних речовин, які допомагають їм позбутися душевних мук,

спричинених тривогою або меланхолією. Тому з кількох сотень учнів сьомого та восьмого класів, за якими спостерігали протягом двох років, ті, хто переживав сильний емоційний дистрес, згодом виявляли найбільшу схильність до алкоголю або наркотиків. Цим пояснюється й те, чому багато молодих людей, які експериментують з наркотиками та алкоголем, не набувають ніяких згубних звичок, тоді як інші практично відразу стають алкоголіками або наркоманами. Річ у тому, що для людей, котрі виявляються найбільш схильними до зловживання даними речовинами, це дієвий спосіб швидко вгамувати емоції, які тривожать їх уже роками.

За словами Ральфа Тартера, психолога із Західного психіатричного інституту та клініки в Піттсбурзі, «для людей, які біологічно схильні до звикання, перша порція алкоголю або доза наркотику значно покращує самопочуття, тоді як інші цього так гостро не відчують. Багато наркоманів, котрі проходили курс лікування, казали мені: «Коли я прийняв свою першу дозу наркотиків, я вперше відчув себе нормально». Наркотичні речовини стабілізують їхній фізіологічний стан, принаймні на деякий час. Ось така вона, угода з дияволом під назвою наркоманія або алкоголізм: скороминуще хороше самопочуття в обмін на поступове руйнування власного життя.

Певні емоційні настанови спонукають людей знаходити емоційну розрядку, вживаючи саме цю речовину, а не іншу. Наприклад, до алкоголізму ведуть два пов'язані з емоціями шляхи. Першим шляхом ідуть ті, хто в дитинстві був нервовим і тривожним, а в підлітковому віці відкрив для себе алкоголь, який ефективно цю тривогу гмує. Дуже часто цей шлях обирають діти (зазвичай хлопці), чії батьки є алкоголіками і напиваються з метою заспокоїти нерви. Біологічним маркером такої схильності є знижена секреція гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) — нейротрансмітера, який регулює рівень тривожності: знижений рівень ГАМК викликає сильне відчуття напруги. Під час дослідження з'ясувалось, що у дітей (здебільшого хлопців), чії батьки — алкоголіки, рівень ГАМК досить низький, тому вони відчують сильне занепокоєння. Після вживання алкоголю рівень ГАМК у хлопців підвищується, а тривога слабне. Діти алкоголіків п'ють, щоб зменшити напругу: алкоголь допомагає їм розслабитися, тоді як інші способи релаксації не допомагають. Окрім

надмірного споживання алкоголю, такі люди також схильні до зловживання седативними препаратами задля досягнення того самого ефекту послаблення тривожності.

Нейропсихологічне обстеження синів алкоголіків, у яких у дванадцятирічному віці проявились ознаки тривожності (підвищена частота серцевих скорочень як відповідна реакція на стрес, імпульсивність), показало, що функції лобних часток головного мозку в цих хлопчиків були порушені. Таким чином, зони головного мозку, які могли б посприяти ослабленню тривожності або допомогти контролювати їхню імпульсивність, були менш активні, ніж в інших хлопців. А оскільки прифронтальні частки мозку відповідають ще й за короткочасну пам'ять, де зберігаються можливі наслідки різних варіантів розвитку подій, які ми обдумуємо під час прийняття рішень, збої в роботі цієї ділянки мозку можуть спонукати людину до алкоголізму: довгострокові наслідки пияцтва не беруться до уваги, адже за допомогою алкоголю тривожності можна позбутися майже миттєво.

Подібне прагнення спокою слугує емоційним маркером генетичної схильності до алкоголізму. У ході досліджень 1300 родичів алкоголіків виявилось, що найбільше шансів почати зловживати алкоголем мають ті діти, котрі страждають від надмірної тривожності. Дослідники дійшли висновку, що в таких людей алкоголізм розвивається як спосіб «самолікування симптомів тривоги».

В основі другого варіанта розвитку алкогольної залежності, який також пов'язаний з емоціями, лежить високий рівень збудження, імпульсивності та нудьги. Така модель поведінки може проявитися вже в ранньому дитинстві — малеча поводиться неспокійно, навіть примхливо і деколи стає некерованою. У початковій школі таких дітей вважають «непосидючими»: вони гіперактивні й постійно потрапляють у халепи. А як ми вже знаємо, це саме та схильність, котра іноді підштовхує дітей шукати друзів серед людей, які опинилися поза суспільством. Часто такі знайомства закінчуються криміналом або лікарським діагнозом «антисоціальна психопатія». Здебільшого такі люди (переважно чоловіки) скаржаться на тривожність і збудження, а їхньою головною вадою стає надмірна імпульсивність. На нудьгу, яка їх охоплює досить часто, вони зазвичай

реагують імпульсивним прагненням ризику та гострих відчуттів. У дорослому віці люди, котрим властива така модель поведінки, усвідомлюють, що завдяки алкоголю вони можуть позбутися свого збудження (яке може бути пов'язане з дефіцитом двох інших нейротрансмітерів: серотоніну й моноаміноксидази). А оскільки такі люди не терплять одноманітності, вони завжди готові спробувати щось нове. У поєднанні з загальною імпульсивністю це формує в них схильність не тільки до алкоголю, але й до зловживання багатьма наркотичними речовинами.

У деяких випадках депресія також може спонукати до пияцтва, проте метаболічні наслідки прийому алкоголю, хоча й приносять короточасне полегшення, часто тільки поглиблюють депресивний стан. Люди, для яких алкоголь стає своєрідним «емоційним знеболювальним», найчастіше вживають його, щоб заспокоїти тривогу, а не позбутись депресії. За стабілізацію (хоча б тимчасову) почуттів людини, яка перебуває в пригніченому стані, відповідають зовсім інші препарати. У людей із хронічною формою депресії є ризик звикнути до таких стимулювальних засобів, як кокаїн, адже вони дозволяють швидко позбутися гнітючих відчуттів. Результати одного дослідження показали: більш ніж у половини пацієнтів, котрі проходили в клініці курс лікування від кокаїнової залежності, діагностували важку форму депресії ще до того, як вони почали приймати наркотики. Чим глибшою була депресія в період, що передував зловживанню наркотиками, тим стійкішою виявлялася згубна звичка.

Якщо людина постійно гнівається, то в неї може розвинутиися ще одна схильність. Під час обстеження 400 пацієнтів, які проходили курс лікування від героїнової та опійної залежності, учених найбільше вразила така особливість їхньої емоційної поведінки: вони все життя не могли впоратись із гнівом і ментально починали лютувати. За їхніми словами, завдяки наркотикам вони нарешті відчували себе нормально й зуміли розслабитися.

І хоча схильність до зловживання наркотиками або алкоголем у більшості випадків записана в нашому мозку, з почуттями, які змушують людей зайнятися «самолікуванням» за допомогою алкоголю й наркотиків, можна впоратися, не вдаючись до медикаментів. Уже протягом кількох десятиків років багато різних організацій, на кшталт

Товариства анонімних алкоголіків, застосовують такі реабілітаційні програми. Люди вчаться контролювати свої негативні почуття (заспокоювати тривогу, опиратися депресії й стримувати гнів), і в них автоматично відпадає потреба в штучних засобах, які допомагали їм відновити душевну рівновагу. Під час проходження корекційних програм лікування алкоголізму та наркоманії пацієнтам допомагають засвоїти основні емоційні навички. Звичайно ж, було б набагато краще, якби цих навичок вони набули в дитинстві, ще до того, як сформувалися їхні згубні залежності.

Більше ніяких «воєн»: спільне завдання — профілактика

Яких тільки «воєн» не оголошували протягом останнього десятиліття: з підлітковою вагітністю, з вибуванням зі школи, з наркотиками і, зовсім нещодавно, з насильством. Однак недолік подібних кампаній полягає в тому, що вони починаються занадто пізно, уже після того, як проблема досягла масштабів епідемії та міцно вкоренилася в житті молоді. Це дії в критичній ситуації, які можна порівняти з викликом машини швидкої допомоги замість того, щоб раніше зробити щеплення, яке могло б захистити від хвороби. Такі «війни» нам потрібно замінити профілактикою, пропонуючи нашим дітям навички та вміння, необхідні для того, щоб сміливо йти по життю й уникнути гіркої долі.

Зосередивши увагу на емоційних та соціальних недоліках, я аж ніяк не відкидаю роль інших факторів ризику, таких як народження і подальше життя в неповних сім'ях, або родин, де панує жорстокість чи безлад, або в зубожілому, напханому наркотиками кварталі, що аж кишить злочинцями. Злидні самі по собі погано впливають на емоційний стан малюків: уже в п'ять років діти з бідних сімей стають більш полохливими, неспокійними та сумними, ніж їхні багатші однолітки. Також у них виникає більше проблем із поведінкою: вони часто дратуються і псують речі — тенденція, яка зберігається у таких дітей і в підлітковий період. Гніт бідності спотворює й сімейне життя:

у ньому стає набагато менше місця для виявів батьківської любові, матері (часто самотні й безробітні) страждають від депресії, існує велика ймовірність застосування жорстоких покарань, таких як лайка, побиття або погрози фізичної розправи.

Проте емоційна компетенція відіграє важливу роль не тільки у сфері сімейних та економічних відносин: вона може виявитися вирішальною у встановленні межі того, наскільки життєві негаразди зможуть вивести будь-яку дитину або підлітка з рівноваги, і визначенні того, чи зможе людина знайти внутрішню силу — здатність швидко відновлюватися фізично і душевно, — щоб ці труднощі пережити. Тривалі дослідження сотень дітей, які росли у злиднях, у сім'ях, де з ними жорстоко поводитись, або яких виховували батьки, котрі самі страждали від важких психічних захворювань, виявили: ті діти, які зберігали свою життєрадісність навіть перед лицем найтяжчих випробувань, добре володіли основними емоційними навичками. До них належать товариськість, яка притягує людей, мов магніт, упевненість у собі, оптимістична наполегливість перед лицем невдачі або розчарування, здатність швидко позбуватися смутку і спокійний характер.

Проте переважна більшість дітей стикається з труднощами, не маючи таких переваг. Звичайно ж, багато з цих навичок є вродженими (декому просто пощастило з генами!), але, як ми вже з'ясували в чотирнадцятому розділі, навіть темперамент можна змінити на краще. З одного боку, справа не зрушить з місця, доки в неї не втрутяться політика та економіка, завдання яких — зменшити рівень бідності та поліпшити соціальні умови, що породжують подібні проблеми (питання, які, схоже, відходять на задній план під час обговорення соціальних проблем). Однак, крім цього, ми можемо запропонувати нашим дітям ще багато речей, які допоможуть їм краще впоратися з життєвими негараздами.

Для прикладу, розгляньмо емоційні розлади, які протягом життя виникають приблизно в кожного другого американця. Результати дослідження 8098 американців свідчать, що 48 % з них протягом життя стикалися хоча б з однією психіатричною проблемою. Серйозні проблеми спіткали 14 % учасників — у них одночасно спостерігали психічні розлади трьох або більше видів. У цю групу потрапили люди,

які постраждали найбільше: саме на них припадає 60 % усіх випадків психічних захворювань, 90 % яких були особливо серйозними і робили людей непрацездатними. Зараз вони, на жаль, потребують інтенсивної терапії, але оптимальне розв'язання цього питання — там, де тільки можливо, — перш за все полягає в профілактиці таких проблем. Зрозуміло, що не всім психічним розладам вдається запобігти, проте існує чимало таких, які можна відвернути. Рональд Кесслер, соціолог Мічиганського університету, який займався такого роду дослідженнями, розповів: «Нам треба втрутитись, і чим раніше, тим краще. Візьміть, наприклад, дівчинку, у якої в шостому класі розвивається соціофобія і яка починає пити в перших класах середньої школи, щоб упоратися зі своєю тривогою, що має соціальне підґрунтя. У двадцять з лишком років вона бере участь у нашому обстеженні. Виявляється, що її, як і раніше, переповнюють страхи, у неї сформувалась залежність від алкоголю та наркотиків, а сама вона перебуває в пригніченому стані, тому що її життя пішло коту під хвіст. Питання в тому, що можна було б зробити в ранній період її життя, щоб обійти цю низхідну спіраль».

Те саме стосується і випадків ізоляції чи насильства і цілого списку небезпек, з якими сьогодні стикаються практично всі молоді люди. За останні десять років виникла ціла низка навчальних програм, які спрямовані на запобігання тим чи іншим проблемам, наприклад уживанню наркотиків або насильству, сформувавши міні-галузь на ринку освіти. Хоча багато з цих програм, включно з найбільш популярними, виявилися абсолютно неефективними. Деякі програми, на превеликий жаль працівників системи освіти, тільки збільшували ймовірність виникнення проблем, яких вони так старанно намагалися уникнути (особливо зловживання наркотиками і статевих стосунків серед підлітків).

Самої інформації недостатньо

Показовим прикладом тут є сексуальне насильство над дітьми. Починаючи з 1993 року в Сполучених Штатах щорічно повідомляли про приблизно двісті тисяч офіційно доведених випадків насильства

над дітьми, при тому що ця цифра з кожним роком збільшувалась на 10 %. І хоча оцінки значно різняться, більшість експертів погоджуються, що від 20 до 30 % дівчаток і приблизно вдвічі менше хлопчиків до сімнадцяти років в тій чи іншій формі стають жертвами сексуального насильства. Ці показники підвищуються або знижуються залежно від того, яку інтерпретацію отримує термін «сексуальне насильство». Немає визначених особистісних характеристик, які робили б дитину особливо чутливою до сексуального насильства, але більшість дітей відчують себе незахищеними, не здатними самотійно чинити опір та ізольованими через те, що з ними сталося.

З огляду на ці небезпеки, багато шкіл почали впроваджувати програми задля запобігання сексуальному насильству. Зазвичай більшість таких програм зосереджують увагу на основній інформації про сексуальне насильство. Наприклад, вони мають на меті навчити дітей розрізняти «хороші» й «погані» дотики, попередити їх про можливі небезпеки, а якщо з дітьми трапилося щось погане, переконати їх розповісти про це дорослим. Проте загальнонаціональне опитування двох тисяч дітей показало, що така підготовка майже нічого не дала, — фактично тільки погіршила становище. Діти так і не знали, що їм робити, аби не стати жертвою якогось шкільного хулігана або потенційного розбещувача малолітніх. Найгірше те, що діти, які були учасниками цих програм і згодом стали жертвами зґвалтувань, як не дивно, удвічі рідше повідомляли про те, що сталося, ніж діти, які не мали жодного стосунку до цих програм.

Водночас діти, які отримали ґрунтовнішу підготовку, засвоїли пов'язані з проблемою емоційні та соціальні навички, могли краще себе захистити, якщо виникала загроза стати жертвою сексуального насильства. Опинившись у подібній ситуації, вони набагато частіше вимагали, щоб їх залишили в спокої, здійсмали галас або починали відбиватися, погрожували про все розповісти і справді повідомляли дорослим, якщо з ними щось трапилось. Остання погроза — повідомити про зґвалтування — може в прямому сенсі відвернути загрозу від дитини: жертвами багатьох розбещувачів стають сотні дітей. У ході дослідження розбещувачів у віці від сорока до п'ятдесяти років з'ясувалося, що в них починаючи з підліткового віку було в середньому по одній жертві на місяць. З протоколу, складеного на

водія автобуса і на вчителя інформатики в середній школі, виявилося, що вони разом щорічно гвалтували близько трьохсот дітей — і все-таки жодна дитина про це не заявила; цей факт виявився тільки після того, як один із постраждалих хлопчиків почав сексуально домагатися своєї сестри.

Імовірність того, що потерпілі заявлять про згвалтування, була втричі більшою серед тих дітей, які брали участь у всебічних програмах підготовки, ніж серед тих, які проходили лише базовий курс. Чому ці програми виявилися настільки успішними? Їх не просто подавали окремі вирвані з контексту теми, а викладали на різних рівнях кілька разів за весь час навчання дитини в школі як частину курсу охорони здоров'я або статевого виховання. Також до участі в програмі залучили батьків, котрі повідомляли дитині необхідну інформацію на додачу до того, що розповідали в школі (діти, чії батьки з ними про це розмовляли, краще за всіх чинили опір сексуальному насильству).

Крім того, соціальні та емоційні компетенції цих дітей також значно різнилися. Хлопцям і дівчатам недостатньо просто знати про «хороші» і «погані» дотики. Дітям необхідно навчитись усвідомлювати себе, щоб зрозуміти, що ситуація їм чимось загрожує або змушує хвилюватись, іще до того, як дотики почнуться. Також їм потрібно бути достатньо впевненими в собі та наполегливими, навчитись довіряти своїм почуттям і діяти, прислухаючись до них, навіть якщо дорослий намагатиметься їх переконати, ніби «все добре». Дитині знадобиться перевірений набір способів запобігання тому, що ось-ось має статися, — починаючи від утечі й закінчуючи погрозами надати розголосу цій ситуації. Саме тому ефективні програми навчають дітей захищатися, відстоювати свої права, визначати особистий простір і охороняти його, замість того щоб залишатися пасивними жертвами.

Отже, найбільш результативними виявилися програми, в яких загальна інформація про сексуальне насильство доповнювалася розвитком навичок спілкування та управління емоціями. У рамках цих програм дітей навчали знаходити способи позитивного розв'язання міжособистісних конфліктів; набувати більшої впевненості в собі; не звинувачувати себе, коли щось трапляється, і розуміти, що вони завжди знайдуть підтримку в особі викладачів та батьків, до яких

можуть будь-коли звернутись. І якщо з ними все-таки траплялося якесь лихо, вони частіше ділилися ним з рідними.

Активні компоненти

Отримані результати змусили фахівців переглянути свою думку стосовно складників оптимальної профілактичної програми і під час розробки нової програми взяти за основу дійсно ефективні (судячи з об'єктивних оцінок) складники. У ході реалізації проекту, який був розрахований на п'ять років і здійснювався за фінансової підтримки Фонду В. Т. Гранта, асоціація дослідників, котрі ретельно вивчили проблему, виявила ті фактори, які визначили успіх попередніх програм. Перелік головних навичок, що їх, на думку дослідників, слід включити в програму, незалежно від поставленого завдання, мав вигляд списку компонентів емоційного інтелекту.

Емоційні навички — це самоусвідомлення, вміння розпізнавати, виражати емоції та керувати ними, контролювати імпульси й відкладати задоволення, позбавлятися стресу та тривожності. Контроль за імпульсами базується на розумінні різниці між почуттями і діями та на вмінні приймати збалансоване в емоційному плані рішення, спочатку контролюючи імпульс до дії, а потім визначаючи альтернативні дії та їхні наслідки до того, як вчинити в той чи інший спосіб. Багато компетенцій належать до сфери міжособистісних стосунків: зчитування соціальних та емоційних сигналів, уміння слухати, здатність чинити опір негативному впливу, розуміння точки зору іншої людини й усвідомлення того, яка поведінка буде доречною в даній ситуації.

Усе перелічене — це життєво необхідні емоційні та соціальні навички. Вони можуть врятувати людину від більшості труднощів, які ми обговорювали в цьому розділі. Конкретні проблеми, виникненню яких можна запобігти за допомогою цих навичок, обрано довільно — аналогічні приклади емоційних і соціальних компетенцій можна дібрати і для випадків небажаної вагітності чи підліткових самогубств.

Звичайно, причини всіх цих проблем дуже складні — це сплетіння в найрізноманітніших пропорціях біологічних схильностей, сімейних

стосунків, впливу злидєнних умов життя і культури вулиць. Жодне окреме втручання, включно з тим, яке орієнтоване на емоції, не може претендувати на безапеляційне розв'язання всіх проблем. Якщо недоліки емоційного виховання збільшують ризик, якому піддається дитина, — і, як ми вже впевнились, вплив емоцій дуже великий, — необхідно звернути увагу на засоби емоційного захисту, проте не варто відкидати й інші способи, що пропонують дієву допомогу. Отже, залишається ще одне питання: якою буде освіта, що передбачатиме емоційне навчання?

8 У лікуванні депресії в дітей, на відміну від дорослих, лікарська терапія не може замінити психотерапію або профілактичну освіту, оскільки діти засвоюють лікарські препарати не так, як дорослі. Під час проведення контрольних випробувань трициклічні антидепресанти, які успішно застосовують для лікування дорослих, у лікуванні дітей давали не кращий результат, ніж плацебо. Нові медикаментозні засоби від депресії, наприклад прозак, поки що не пройшли медичних випробувань, які б підтвердили, що їх можна використовувати й для дітей. Нині департамент із контролю за якістю харчових продуктів, медикаментів і косметичних засобів проводить ретельне дослідження дезипраміну, одного з найбільш поширених (і безпечних) трициклінів для дорослих, який, імовірно, призводив до смерті дітей. (Прим. авт.)

16. ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Головна надія країни — в правильному вихованні її молоді.
Еразм Роттердамський

У п'ятому класі проходила незвичайна перекличка. На підлозі класної кімнати колом сиділи п'ятнадцять учнів, а вчитель по черзі називав їхні імена. Проте у відповідь діти вигукували не загальноприйняте в усіх школах «тут», а називали число, яке відповідає їхньому настрою: одиниця позначала сум, а десятка — піднесення.

Сьогодні переважали позитивні настрої:

— Джессіка.

— Десять: я рада, бо сьогодні п'ятниця.

— Патрік.

— Дев'ять: збуджений, трохи нервовий.

— Ніколь.

— Десять: спокійна, задоволена...

Такий ось курс «Наука про себе» стартував у «Новій школі», яка розташовується в переобладнаному маєтку, що належить сім'ї Крокерів — династії, котра заснувала один із найбільших банків Сан-Франциско. Сьогодні в будівлі, яка своєю архітектурою нагадує оперний театр у Сан-Франциско, діє приватна школа, де навчання організоване таким чином, що його можна вважати зразковим курсом з освоєння емоційного інтелекту.

Предметом «Науки про себе» є почуття — як власні, так і ті, що виникають у стосунках з іншими. Така тема вимагає від викладачів та учнів зосередитись на емоційній структурі життя дитини — аспект, який майже повністю відсутній в американських школах. У цьому випадку стратегія навчання передбачає використання напружених ситуацій та емоційних травм дітей як тем для обговорення. Учителі говорять про реальні речі: образи, що когось не взяли в компанію, заздрощі, суперечки, які можуть перерости в бійки на шкільному

подвір'ї. Як сказала Карен Стоун Мак-Каун, засновниця «Нової школи» й розробниця навчального курсу «Наука про себе», «засвоєння знань відбувається невідривно від почуттів дитини. Для успішного навчання емоційна грамотність є такою ж важливою, як і вміння рахувати й читати». «Наука про себе» — новаторське явище, провісник думки, що поширюється в школах на всій території США. Назви таких занять свідчать про те, що вони охоплюють широке коло проблем — від соціального розвитку і життєвих навичок до соціального та емоційного навчання. Дехто, посилаючись на Говарда Гарднера і його множинний інтелект, користується терміном «особисті розумові здібності». Однак усіх фахівців об'єднує спільна мета — підвищення рівня соціальних та емоційних компетенцій у дітей як частини їхньої загальної освіти. Цей необхідний для кожної дитини комплекс умінь і навичок, зовсім не схожий на те, що викладають під час корекційного курсу для невпевнених у собі, «неспокійних» дітей.

Витоки курсів емоційної грамотності сягають 1960-х років, які ознаменували початок руху за афективне навчання. У той час вважали, що матеріал, який ураховує психологію та мотивацію дитини, засвоюється краще, якщо відбувається безпосереднє переживання того, що викладається наочно. Однак рух за емоційну грамотність вивернув термін афективна освіта навиворіт: замість того щоб використовувати афект з освітньою метою, діти вчаться володіти самим афектом.

Нині причиною такого стрімкого поширення цих курсів є серії програм із запобігання небажаним поведінці в дітей, які реалізуються на базі школи. Кожна з цих програм націлена на конкретну проблему: куріння серед підлітків, зловживання наркотиками, передчасна вагітність, виключення зі школи і нещодавно додане до цього списку насильство. Як ми вже дізналися з попереднього розділу, проведене асоціацією В. Т. Гранта дослідження профілактичних програм показало: вони виявляються набагато ефективнішими, коли розкривають суть емоційних і соціальних компетенцій, вчать контролювати імпульси, стримувати гнів і творчо підходити до розв'язання соціальних проблем. Саме на основі цього твердження й виникло нове покоління подібних програм.

У попередньому розділі ми переконалися, що програми, націлені на усунення конкретних прогалин в емоційних і соціальних навичках, які лежать в основі таких проблем, як агресивність або депресія, можуть виявитися надзвичайно ефективними амортизаторами для дітей. Проте таке ретельно сплановане корективне втручання в основному проводили психологи-дослідники тільки під час експериментів. Наступним кроком має стати засвоєння уроків, які дають цільові програми, їх узагальнення та поширення на весь шкільний контингент — так отримаємо превентивну програму, яку зможуть утілювати звичайні шкільні вчителі.

Цей складніший, але й більш ефективний метод профілактики передбачає надання інформації з таких питань, як СНІД, наркотики тощо, у ті періоди, коли молоді люди вперше стикаються з ними в реальному житті. На перше місце ставлять основну здатність, без якої неможливо впоратися з жодною із запропонованих дилем, а саме емоційний інтелект.

Новий підхід до впровадження емоційної грамотності в школах передбачає й те, що емоції та громадське життя стають темами для обговорення. Ці теми охоплюють найбільш складні проблеми, з якими люди стикаються в дитячому віці, але водночас уникають небажаного втручання в життя дитини. Коли ж обговорення призводить до емоційних вибухів, вони не стають причиною дисциплінарних лекцій від вихователя або періодичних походів у кабінет директора.

На перший погляд, заняття можуть здатися цілком пересічними, такими, що зовсім не сприяють розв'язанню тих гострих проблем, заради яких вони, власне, й задумані. Річ у тому, що хоч знання й подають малими порціями, — як і тоді, коли дитина отримує хороше виховання вдома, — вони приносять велику користь і, крім того, йдуть регулярно протягом багатьох років. Таким є механізм правильного емоційного навчання: після багаторазового повторення будь-яких переживань мозок починає відтворювати їх автоматично — вони стають невральними навичками, які спрацьовують у разі загрози, фрустрації або образи. І хоча заняття курсу емоційної грамотності можуть здаватися нудною рутинною, проте результат — виховання повноцінної людини — є надзвичайно важливим для всього нашого майбутнього життя.

Урок співпраці

Порівняймо урок «Наука про себе» зі спогадами ваших шкільних років.

У шостому класі сьогодні проводять гру-головоломку «Мозаїка взаємодії»: командам учнів дають завдання спільно скласти дрібні шматочки мозаїки так, щоб вийшла картинка. Начебто звичайна гра, але є одна хитрість: спільна робота повинна проходити в повній тиші, без жодної жестикуляції.

Учителька Джо-Ен Варго розділила клас на три групи і посадила кожну за окремий стіл. Трьом спостерігачам, яких ознайомили з правилами гри, видали по бланку, де їм треба було записати, хто з групи виступав у ролі лідера, хто клеїв дурня, а хто порушував правила.

Учні висипали шматочки головоломки на стіл і взялися до роботи. Уже через хвилину стало ясно, що одна команда діє напрочуд злагоджено: їм вдається виконати завдання всього за кілька хвилин. Члени другої групи, яка складається з чотирьох осіб, працюють паралельно, розв'язуючи головоломку поодинці, проте таким чином вони зайшли в глухий кут. Тоді вони потроху почали працювати разом, щоб зібрати перший квадрат, і продовжували діяти спільно, доки не впоралися з усіма завданнями.

А третя група все ще намагається завершити складання першої картинки, яка більше нагадує трапецію, ніж квадрат. Шин, Фейрлі та Рахман мали досягти тієї спокійної злагодженості дій, яку вже продемонстрували дві інші групи. Вони засмучені: в шаленому темпі переглядають розсіпані на столі шматочки, обирають начебто підхожі варіанти і кладуть їх поряд із майже закінченими квадратами, а потім розчаровано помічають розбіжності.

Напруга трохи спала, коли Рахман узяв два шматочки картону й приставив до очей, наче маску, — його товариші почали сміятися. Це виявилось ключовим моментом уроку.

Джо-Ен Варго намагалася підтримати їх: «Ті з вас, хто вже закінчив, можуть дати одну пораду тим, хто ще працює». Даган ледачою ходою

наближається до групи, яка все ще намагається впоратись із завданням, вказує на два шматочки, котрі виходять за межі квадрата, і каже: «Вам слід пересунути ці два шматочки». Рахман, зі зморщеним від зосередження широким обличчям, раптом уявляє, якою має бути картинка, і частини головоломки швидко вкладаються на відповідні місця в першому квадраті, а потім і в інших. Коли останній шматочок займає своє місце в останній картинці-головоломці, звідусіль лунають щирі оплески.

Спірне питання

Поки клас продовжує розмірковувати над отриманим уроком співпраці, виникає інша, набагато гостріша перепалка. Рахман, високий хлопець із густим чорним волоссям, підстриженим їжачком, і Такер, спостерігач за групою, зійшлися в суперечці щодо правила, яке забороняє жестикулювати. Такер — хлопець із акуратно причесаним світлим волоссям та настовбурченим чубом, одягнений у вільну блакитну футболку, на якій красувався девіз «Будь відповідальним», що підкреслювало його офіційну роль.

«Ти також можеш запропонувати шматочок, це зовсім не жестикуляція», — категоричним тоном заявив Такер, звертаючись до Рахмана.

«Ні, це жестикуляція», — різким і наполегливим тоном відповів Рахман. Варго зауважила, що суперечка стає все гучнішою, а стакато обміну репліками все агресивнішим, тому підійшла до їхнього столу. Ось він, той самий критичний момент — спонтанний обмін бурхливими почуттями. Саме в таких моментах проявляються вже засвоєні уроки, а нові засвоюються найбільш ефективно. І, як відомо кожному порядному вчителю, уроки, які дитина отримує в такі напружені моменти, надовго зберігаються в пам'яті.

«Це, звичайно ж, не критика — ви співпрацювали дуже добре, але, Такере, постарайся висловити свої думки без осуду», — порадила Варго.

Потім Такер (голос якого став набагато спокійнішим) говорить Рахману: «Ти можеш просто покласти шматочок туди, де, по-твоєму,

йому саме місце, або віддати іншим те, що, як тобі здається, їм потрібно, але при цьому не жестикулювати. Просто пропонуй їм ці шматочки».

Рахман роздратовано кинув: «Я міг би просто зробити ось так, — він почухав потилицю, бажаючи продемонструвати який-небудь невинний жест, — а він однаково сказав би: “Ніяких жестикуляцій”».

За роздратуванням Рахмана явно ховалося щось більше, ніж звичайні розбіжності з приводу того, що вважати, а що не вважати жестикуляцією. Його погляд весь час повертався до бланка з оцінками в руках Такера — ніхто про цей бланк навіть не згадав, проте саме він спровокував конфлікт між Такером і Рахманом. Такер записав ім'я Рахмана в колонці тих, хто порушував правила.

Варго, помітивши, що Рахман дивиться на цю позначку, здогадалася, в чому річ, і сказала Такеру: «Він засмутився, що ти назвав його порушником. Що ти хотів цим сказати?»

«Я зовсім не мав на увазі, що це було порушення в поганому розумінні», — відповів Такер уже більш примирливим тоном.

Рахман не повірив, але його голос також звучав спокійніше: «Я чомусь не думаю, що все це правда».

Варго все ж наполягала на позитивному трактуванні ситуації: «Такер намагається сказати: те, що можна вважати порушенням, може виявитися необхідною розрядкою ситуації в той час, коли відчуваєш розчарування».

«Але, — запротестував Рахман, тепер уже по суті, — порушення — це щось зовсім інше. Ось якби ми всі зосередилися на чомусь, а я взяв би й зробив щось таке, — він корчить смішну міну, витріщивши очі та надувши щоки, — то це було б порушенням правил».

Варго вирішила продовжити емоційний урок і сказала Такеру: «Намагаючись допомогти, ти, звичайно ж, не мав на увазі, що Рахман поведився як порушник правил у поганому розумінні. Але те, як ти про це повідомив, говорить зовсім про інше. Рахману потрібно, щоб ти зрозумів і визнав його почуття. Чуючи слова, котрі мають негативне значення, на кшталт порушник, він відчуває, що до нього ставляться несправедливо. Йому не подобається, коли його так називають».

Потім, звертаючись до Рахмана, вона додала: «Я ціную те, з якою впевненістю ти розмовляв із Такером. Ти не нападав на нього.

Звичайно, це неприємно, коли на тебе вішають ярлик порушника правил. Коли підніс шматочки головоломки до очей, ти, мабуть, відчував розчарування і хотів розрядити атмосферу. А Такер сказав, що ти порушуєш правила, тому що не зрозумів твоїх намірів. Так?»

Обидва хлопці кивнули на знак згоди, поки інші учні закінчували прибирати картинки зі столів. Маленька шкільна драма добігала кінця. «Ну що, тепер ви почуваетесь краще? — запитала Варго. — Чи все ще засмучені?»

«Так, зі мною все гаразд, — м'яко сказав Рахман, який заспокоївся, відчувши, що його почули й зрозуміли. Такер теж кивнув і усміхнувся. Помітивши, що всі вже пішли на наступний урок, хлопці дружно розвернулись і разом вибігли з класу.

Ретроспективний аналіз: бійка, яка не відбулася

Коли нова група почала займати свої місця, Варго змогла проаналізувати те, що тільки-но сталося. Палка суперечка і примирення відбулися в той момент, коли хлопці вже знали про методи врегулювання конфліктів. Те, що зазвичай призводить до конфлікту, починається, як пояснює Варго, з «невміння знайти спільну мову: ми висуваємо припущення, потім одразу перескакуємо до висновків, передаючи «неприємне» повідомлення в такий спосіб, що люди не чують, про що саме йдеться».

Ті, хто вивчає «Науку про себе», починають розуміти, що важливо не просто уникати конфліктів, а залагоджувати розбіжності та образи, перш ніж вони переростуть у справжню бійку. Результати попередніх уроків проявились у поведінці Такера і Рахмана під час їхньої суперечки. Обидва, наприклад, доклали певних зусиль, щоб висловити свою точку зору, не загостривши конфлікт іще більше. Така впевненість у собі (на відміну від агресії або пасивності) стає окремим навчальним предметом у «Новій школі» з третього класу. Особливого значення надають відвертому вираженню почуттів, яке, проте, не переростає в агресію. Хоча на початку суперечки хлопці не дивились один на одного, згодом вони почали виявляти ознаки «активного слухання»: повернулися обличчям один до одного, дивилися один

одному в очі й подавали мовчазні сигнали, які допомагали співрозмовнику зрозуміти, що його чують.

Завдяки цим умінням і допомозі вчителя «впевненість у собі» та «активне слухання» стали для хлопців чимось більшим, ніж порожні фрази під час опитування. Вони перетворилися на спосіб реагування, який можна застосувати в моменти, коли це вкрай необхідно.

Досконале володіння емоційною сферою дається важко, адже необхідних навичок доводиться набувати тоді, коли люди, як правило, найменше схильні до сприйняття нової інформації та засвоєння нових емоційних реакцій — тобто в той час, коли вони засмучені. У такі моменти можна покластись на допомогу вчителя. «Будь-хто, дорослий чи п'ятикласник, потребує допомоги в спостереженні за самим собою, особливо коли він засмучений, — підкреслює Варго. — Серце б'ється, долоні пітніють, вас охоплює тремтіння, а ви намагаєтесь усвідомлено слухати, зберігаючи самоконтроль, щоб не перейти на крик, нікому не дорікати і не відмовчуватися, зайнявши оборонну позицію».

Для тих, хто не раз спостерігав сварки п'ятикласників, найдивнішим стає те, що і Такер, і Рахман намагалися довести свою правоту без взаємних звинувачень, лайки й криків. Ніхто з них не допустив, щоб їхні почуття переросли в образливе «Та пішов ти!» або в справжню бійку, жоден із них не переривав іншого, не вибігав ображено з кімнати. І те, що могло б стати причиною повномасштабної битви, навчило хлопчиків ще краще вловлювати найменші нюанси настроїв, що неабияк допомагає у вирішенні конфліктів. Проте як часто ситуація розвивається за кардинально інакшим сценарієм! Як часто у підлітків справа доходить до бійки й через менші дрібниці!

Буденні тривоги

Під час традиційної переклички, з якої починається кожне заняття курсу «Наука про себе», учні не завжди називають такі великі числа, як в описаній вище ситуації. Інколи числа зовсім малі — одиниці, двійки або трійки, що свідчать про жахливий настрій. У такому випадку в кожного з присутніх з'являється можливість запитати: «Може, хочеш розповісти, чому ти так почуваєшся?» Якщо учень

захоче поговорити на цю тему (до речі, нікого не змушують говорити про щось, якщо він цього не хоче), завжди є шанс проговорити будь-яке питання і, можливо, навіть розглянути творчі підходи до його розв'язання.

Проблеми, що турбують дітей, з віком змінюються. У перших класах дитячі неприємності зазвичай обмежуються різного роду страхами, образами на те, що їх дразнять, і відчуттям покинутості. Приблизно в шостому класі у них з'являється цілий комплекс нових проблем: переживання з приводу того, що їх не запрошують на побачення або кидають, інфантильні друзі, характерні для підлітків складні ситуації («Дорослі хлопці чіпляються до мене» або «Мої приятелі курять і постійно змушують мене спробувати»).

У дитини завжди є особливо важливі теми, котрі, якщо й обговорюються, то, як правило, поза школою: за сніданком, по дорозі до школи або у друзів удома. Найчастіше свої неприємності діти тримають при собі, мучаться з ними ночами, не маючи нікого, щоб як слід обміркувати та обговорити те, що їх турбує. А на уроці «Науки про себе» їхні проблеми можуть стати темою дня.

Кожне таке обговорення робить свій внесок у досягнення мети уроків «Науки про себе» — курс спрямований на те, щоб сформувати у дитини почуття самоусвідомлення і навчити взаємодіяти з іншими. І хоча всі уроки курсу чітко розплановані, він є достатньо гнучким: якщо виникають непередбачувані ситуації, на кшталт конфлікту між Рахманом і Такером, їх завжди використовують для загальної вигоди. Питання, які учні виносять на обговорення, слугують живим прикладом обставин, за яких як учні, так і вчителі можуть застосувати навички, що їх вони намагаються опанувати, — наприклад, відпрацювати способи залагодження конфліктів, які допомогли б зменшити напругу між двома хлопцями.

Основи емоційного інтелекту

Курс «Наука про себе», який успішно застосовують уже майже двадцять років, є зразком викладання емоційного інтелекту. Іноді уроки бувають на диво складними. Директорка «Нової школи» Карен

Стоун Мак-Каун розповіла мені: «Коли ми починаємо говорити про гнів, то допомагаємо дітям зрозуміти, що це в більшості випадків побічна реакція — треба дивитися, що за нею ховається: образа, ревності? Наші учні дізнаються, що в людини завжди є можливість обрати, як саме реагувати на певну емоцію, і чим більше способів реагування їй відомі, тим цікавішим буде її життя».

Складники «Науки про себе» майже повністю збігаються з компонентами емоційного інтелекту та з основними навичками, які стають для дітей елементарними превентивними засобами й допомагають уникнути багатьох пасток. Серед тем, які охоплює курс, є й самосвідомість, тобто вміння розпізнавати почуття й розширювати свій емоційний словник, виявляти зв'язки між думками, почуттями та реакціями. Важливо зрозуміти, що керує вами під час прийняття рішень — розум чи почуття. Потрібно усвідомлювати наслідки альтернативних варіантів поведінки і загалом аналізувати всю отриману інформацію, щоб ухвалити якесь рішення, пов'язане, скажімо, зі вживанням наркотиків, курінням чи сексом. Самоусвідомлення також передбачає прийняття своїх чеснот і слабкостей та бачення себе в позитивному, проте реалістичному світлі (таким чином можна уникнути поширеної проблеми — дитячої зарозумілості).

Другий акцент ставиться на вмінні керувати емоціями: усвідомленні того, що ховається за почуттями (наприклад, образи, яка провокує гнів), і засвоєння способів боротьби з тривогою, гнівом чи смутком. Також особлива увага приділяється формуванню в дітей почуття відповідальності за свої рішення та вчинки і звички доводити справи до кінця, відповідно до взятих на себе зобов'язань.

Головною соціальною навичкою є емпатія — здатність приймати чужу точку зору, розуміти почуття інших людей та поважати їхнє бачення певної ситуації. А отже, в рамках курсу значну увагу слід приділити стосункам: дітям допомагають стати хорошими слухачами, вчать ставити питання та проводити межу між тим, що хтось сказав або зробив, і власними реакціями і судженнями. Дітей заохочують бути впевненими в собі, а не виявляти агресію чи залишатись пасивними, їм допомагають оволодіти мистецтвом співпраці, вирішення конфліктів та досягнення компромісів.

З предмета «Наука про себе» жодних оцінок не ставлять, адже саме життя — це один великий випускний іспит. Проте після закінчення восьмого класу, коли учні готуються до переходу з «Нової школи» в старші класи середньої школи, кожен отримує сократівське питання, тобто складає усний іспит із курсу «Наука про себе». Ось одне з питань, що виносили на випускний іспит: «Опишіть, як вам потрібно реагувати, щоб допомогти другові, в котрого трапився конфлікт із тим, хто змушує його спробувати наркотики, або з приятелем, якому подобається його дратувати». Або інше питання: «Які безпечні для здоров'я способи боротьби зі стресом, гнівом чи страхом вам відомі?»

Якби Аристотель був живий (він завжди високо цінував мистецтво володіння емоціями), він, безсумнівно, повністю схвалив би цю програму емоційного навчання.

Емоційна грамотність у середмісті

Цілком зрозуміло, що скептиків зараз найбільше цікавить питання, чи покаже курс навчання на кшталт «Науки про себе» подібні результати в менш сприятливих обставинах, чи його проведення можливе виключно в такому невеликому приватному закладі, як «Нова школа», де кожна дитина так чи інакше обдарована. Іншими словами, чи можна навчити дітей емоційних навичок там, де вони потребують їх найбільше, а саме в хаосі безкоштовної середньої школи в середмісті? Щоб відповісти на це питання, слід поглянути на середню школу Августини Льюїс Трауп у Нью-Гейвені, яка сильно відрізняється від «Нової школи» соціально, економічно та географічно.

Там, повірте мені на слово, до навчання ставляться з не меншим ентузіазмом. Ця школа, відома також під назвою «Неймовірна академія наук Трауп», — одна з двох шкіл в окрузі, які пропонують розширену програму наукової підготовки учнів з п'ятого по восьмий класи з усього Нью-Гейвена. Тут діти мають можливість, установивши зв'язок за допомогою супутникової антени, ставити питання про фізику космосу астронавтам у Х'юстоні або програмувати свої комп'ютери на відтворення музики. Коли більшість білого населення переїхала в передмістя Нью-Гейвена і, незважаючи на всі переваги цього

навчального закладу, перевела своїх дітей до приватних шкіл, академія Трауп опинилась у ситуації, коли 95 % учнів були або чорношкірими, або латиноамериканцями. Хоча школа розташована всього лише за кілька кварталів від Єльського університету, у ній панує зовсім інакша реальність. Академія Трауп потроху занепадає в робочому районі, де в 1950-х роках жили двадцять тисяч осіб, найманих робітників, які працювали на розташованих неподалік підприємствах — від мідеплавильного «Olin Brass Mills» до зброярського «Winchester Arms». Сьогодні число робочих місць скоротилося до трьох тисяч, що значно обмежило економічні перспективи сімей, котрі там живуть. У результаті Нью-Гейвен, як і багато інших промислових міст Нової Англії, поглинає трясовина злиднів, наркотиків та насильства.

У 1980-ті роки весь цей урбаністичний кошмар змусив групу психологів і педагогів з Єльського університету розробити відповідну програму соціальної компетенції — набір навчальних дисциплін, які фактично охоплюють ті самі сфери, що й курс «Наука про себе» в «Новій школі». Проте в школі Трауп теми занять безпосередньо пов'язані з реальним досвідом. Адже це не просто теоретична інформація, коли на заняттях зі статевого виховання у восьмому класі учні дізнаються, як самостійно прийняти рішення може допомогти їм уникнути таких хвороб, як СНІД. У Нью-Гейвені найвищий у Сполучених Штатах відсоток жінок, хворих на СНІД; багато матерів, які приводять своїх дітей у школу Трауп, теж хворі, так само як і деякі учні школи. Незважаючи на розширену навчальну програму, учні школи Трауп також страждають від проблем, що існують у місті; у деяких дітей удома панує суцільний хаос (або жах), і вони іноді просто не можуть прийти до школи.

Як і в решті шкіл Нью-Гейвена, найпомітніший знак при вході має звичну форму жовтого ромба. На ньому слова: «Зона без наркотиків». У дверях стоїть Мері Еллен Коллінз, універсальний шкільний посередник, — вона займається розв'язанням особливих проблем, щойно вони з'являються. У її обов'язки входить допомагати вчителям опанувати навчальну програму з соціальної компетентності. Якщо вчитель не знає, як подати певний урок, з'являється Коллінз і показує, як треба це зробити.

«Я двадцять років викладала тут, — повідомляє Коллінз, вітаючи мене. — Ви подивіться навколо — я вже не можу уявити собі викладання тільки академічних навичок. Не тепер, коли ці діти стикаються в житті з такими проблемами. Візьміть, наприклад, дітей, які страждають від того, що в них самих чи в їхніх рідних СНІД. Я не впевнена, що вони відкрито про це заговорять під час дискусії на тему СНІДу. Проте як тільки діти зрозуміють, що вчитель готовий уважно вислухати розповідь про їхні емоційні проблеми, а не тільки про навчальні, шлях до відвертої розмови відкритий».

На третьому поверсі старої цегляної школи Джойс Ендрюз проводить із п'ятикласниками заняття з соціальної компетентності, які відбуваються тричі на тиждень. Ендрюз, як і решта вчителів п'ятих класів, відвідувала спеціальні літні курси з викладання цієї дисципліни. До того ж її власний ентузіазм показує, що соціально компетентною вона є від природи.

Сьогоднішній урок присвячений розпізнаванню почуттів. Даючи назву своїм почуттям, ми починаємо краще усвідомлювати різницю між ними, а це одне з головних емоційних умінь. Учора ввечері учні отримали домашнє завдання — вибрати фотографії якихось людей із журналу і назвати емоції, які читаються на їхніх обличчях, а потім пояснити, чому вони вирішили, що людина відчуває саме це. Зібравши домашнє завдання, Ендрюз пише на дошці список почуттів: сум, хвилювання, збудження, щастя і т. д. — і починає гру у «веселих і кмітливих» з вісімнадцятьма учнями, яким сьогодні вдалося прийти до школи. Розташувавшись групами за чотирма столами, учні збуджено тягнуть руки, намагаючись зловити її погляд, щоб дати відповідь.

Додавши до написаного на дошці списку слово розчарований, Ендрюз ставить запитання: «Хто хоч раз відчував розчарування?» Усі піднімають руки.

«А що ви ще відчуваєте, коли перебуваєте в такому стані?»

Злива відповідей: «Втому», «Збентеження», «Не можу чітко мислити», «Тривогу».

Джойс додає до списку слово «сердитий» і говорить: «Мені відоме це почуття. Коли вчитель починає сердитися?»

«Коли всі розмовляють», — з усмішкою припускає одна дівчинка.

Не гаючи ані хвилини, Ендрюз роздає учням письмове завдання. У першій колонці зображені обличчя хлопчиків і дівчаток, кожне з яких ілюструє одну з шести основних емоцій: радість, сум, гнів, здивування, страх, огиду. Поруч подано опис руху м'язів, які формують відповідний вираз обличчя, наприклад:

СТРАХ

- Рот відкритий і перекошений.
- Очі широко розплющені, внутрішні куточки очей підняті.
- Брови підняті та сходяться на перенісці.
- Посеред лоба — зморшки.

Діти ознайомлюються із завданням, копіюючи картинки та відтворюючи відповідне положення лицьових м'язів для кожної емоції, і на їхніх обличчях по черзі з'являються вирази переляку, гніву, подиву чи огиди. Цей урок розробили на основі дослідження виразів облич, яке провів Пол Екман, а саму тему викладають у рамках вступного курсу психології майже в кожному коледжі (але вона чомусь майже відсутня в початковій школі). Урок, який вчить встановлювати зв'язок між визначенням емоції й самою емоцією, а також між емоцією й виразом обличчя, який їй відповідає, здається настільки очевидним, що видається, ніби він узагалі не потрібний. Однак він може допомогти уникнути стандартних помилок в емоційній грамотності. Пам'ятайте: розсердившись, хулігани часто влаштовують бійки на шкільному подвір'ї, бо інтерпретують нейтральні повідомлення й вирази облич як агресивні, а дівчата, у яких з'являються розлади харчування, не можуть відрізнити гнів від роздратування чи голоду.

Прихована емоційна грамотність

Оскільки навчальна програма й так перевантажена через постійне збільшення кількості тем і предметів, деякі вчителі, на яких лягає весь цей тягар, не хочуть викладати новий курс за рахунок скорочення часу, який виділяють на основні предмети. Тому нова стратегія емоційного виховання має на меті не створити новий курс, а зв'язати з іншими

предметами, які вже викладають. Уроки емоційної грамотності можна без проблем поєднати з читанням і письмом, охороною здоров'я, природничими і суспільними науками та іншими стандартними предметами. Хоча в деяких класах у школах Нью-Гейвена «Життєві навички» є окремим курсом, розвиток соціальних навичок переважно поєднують із такими навчальними дисциплінами, як читання або охорона здоров'я. Окремі теми викладають на уроках математики — це насамперед стосується основних навичок організації навчання, таких, наприклад, як уміння зосереджуватись, знайти мотивацію до навчання та керувати своїми імпульсами, щоб можна було досягти максимального результату.

Деякі програми, які допомагають розвинути вміння контролювати емоції й набути навичок спілкування, взагалі не вимагають окремого часу — вчителі можуть включити потрібні теми в структуру шкільних дисциплін. Одним із прикладів такого підходу — по суті, прихованого курсу здобуття емоційної й соціальної компетентності, — є програма розвитку дитини, створена колективом фахівців під керівництвом психолога Еріка Шапса. Ця програма, розроблена в Окленді, штат Каліфорнія, нині проходить перевірку в невеликій кількості шкіл по всій країні, розташованих здебільшого в районах, котрі, як і середмістя Нью-Гейвена, мають багато проблем.

Програма пропонує вже готовий комплект матеріалів, які можна використовувати під час викладання вже наявних курсів. Наприклад, першокласники на уроці читання знайомляться з історією «Дружба Жабки і Ропушки». Жабка дуже хоче погратися зі своєю подружкою Ропушкою. Ропушка ж міцно спить, тому Жабка вдається до маленьких хитрощів, щоб змусити її прокинутися раніше. Цю історію використовують як платформу для обговорення на уроці теми дружби і питання про те, як почувається людина, коли хтось із неї жартує. Низка пригод Жабки підказує нові теми для обговорення, серед них сором'язливість, усвідомлення потреб інших та розуміння того, як вони себе почувають, коли з них кепкують, і що означає ділитися почуттями з друзями. У міру переходу з класу в клас початкової та середньої школи навчальний план передбачає вивчення все складніших історій, які враховують вікові особливості розвитку дітей. Для вчителів

вони стають відправними точками для обговорення таких тем, як емпатія, турбота і формування власної точки зору.

Інший спосіб вплести уроки емоційної грамотності в сучасне шкільне життя полягає в тому, щоб допомогти вчителям заново продумати, як дисциплінувати учнів, котрі погано поведуться. У програмі розвитку дитини прописано, що такі моменти — це реальні можливості дати дітям ті навички та вміння, яких їм бракує: навчити опановувати імпульсивність, інтерпретувати свої почуття та вирішувати конфлікти. Існують кращі способи встановити дисципліну, ніж примус. Учитель, який помітив, що троє першокласників штовхаються, щоб опинитися першими в черзі до їдальні, міг би запропонувати кожному з них угадати число, пропустивши переможців уперед. Це стане яскравим наочним уроком того, що існують чесні та справедливі способи залагоджувати дрібні суперечки. Цей підхід діти можуть застосовувати й для врегулювання інших аналогічних суперечок («Я перший!» — це епідемія в молодших класах, яка, зрештою, в тій чи іншій формі може проявлятися все життя). Такий метод дисциплінувати учнів несе позитивніше повідомлення, ніж загальновживане та владне «Припиніть негайно!».

Емоційний розклад

«Мої друзі Еліс і Лінн не граються зі мною».

Ось так гірко покаржилась учениця третього класу початкової школи Джона Мюера в Сіетлі. Анонімний відправник кинув лист із таким повідомленням у «поштову скриньку» — просто особливим чином розмальовану картонну коробку, що висить у класі, — куди учнів заохочують кидати листи зі скаргами та проблемами, щоб потім увесь клас міг обговорити ці питання і знайти способи їх розв'язати. Згідно з правилами, під час обговорення ім'я автора листа не згадується, натомість учитель підкреслює, що в усіх дітей час від часу трапляються такі ж неприємності й усім треба навчитися їх долати. Коли учні проговорюють, як це — почуватися покинутим або що можна зробити, щоб тебе прийняли до компанії, у кожного є можливість знайти нові способи виходу з подібних скрутних ситуацій.

Таким чином відбувається свого роду корекція обмеженого мислення, за якого конфлікт розглядається як єдиний шлях розв'язання проблеми.

«Поштова скринька» сприяє певній гнучкості, коли мова йде про вибір тем для занять, оскільки занадто жорсткий графік обговорення тих чи інших проблем у певний час може не збігатися з реальністю життя дітей, яке перебуває в постійному русі. Діти ростуть і змінюються — відповідно, змінюється й спектр їхніх турбот. Для досягнення кращих результатів уроки емоційної грамотності повинні відповідати рівню розвитку дитини і їх необхідно повторювати в різному віці, обираючи для цього способи, які найкраще відповідатимуть особливостям дитячого сприйняття та допомагатимуть розв'язувати проблеми, що турбують дітей на цьому етапі їхнього життя.

Проте виникає питання: як рано потрібно починати? Дехто вважає, що в перші кілька років життя. Педіатр із Гарвардського університету Т. Беррі Брейзелтон упевнений, що багатьом батькам не завадило б пройти особливий курс підготовки, щоб стати хорошими емоційними наставниками для своїх немовлят. Ми вже неодноразово переконувались, що в розробці програм дошкільної підготовки, таких як «Ривок на старті», питанням розвитку навичок спілкування та вміння контролювати емоції слід приділити більшу увагу. У дванадцятому розділі ми з'ясували, що готовність дітей до засвоєння знань значною мірою залежить від того, чи вони володіють хоча б деякими основними емоційними навичками. Дошкільний період надзвичайно важливий для засвоєння основних умінь і навичок. Є свідчення, що програма підготовки «Ривок на старті», якщо вона проводиться належним чином (а це суттєве зауваження), має тривалий позитивний вплив на емоційне та соціальне життя тих, хто її пройшов. Цей вплив також проявляється і в перші роки дорослого життя — у таких дітей менше проблем із наркотиками і законом, більш вдалі шлюби і вищий заробіток.

Такого роду навчання дає найкращі результати, лише коли його пристосовують до відповідних етапів емоційного розвитку дитини. Судячи з криків новонароджених малят, сильні почуття вирують усередині них уже з перших днів життя. Однак головний мозок немовлят іще не сформований. Як уже зазначалося в п'ятнадцятому

розділі, остаточно емоції викристалізуються тільки тоді, коли процес формування нервової системи повністю завершиться (а припадає цей процес, як указує наш внутрішній біологічний годинник, на період дитинства і перші роки юності). Набір емоцій новонароджених малят дуже примітивний порівняно з емоційним спектром п'ятирічної дитини, який, у свою чергу, набагато бідніший, ніж арсенал почуттів, яким володіє підліток. Насправді дорослі дуже часто помилково припускають, що діти, незважаючи на їхній вік, уже досягли зрілості — вони забувають про те, що момент вияву кожної емоції спланований заздалегідь і відповідає певному етапу розвитку дитини. Так, наприклад, чотирирічний малюк за свої вихваляння може отримати зауваження від батька, проте збентеження, яке згодом переростає в скромність, проявиться в дитини не раніше ніж їй виповниться п'ять.

Емоційний розвиток відбувається за розкладом, який міцно переплітається з іншими напрямками розвитку — особливо з формуванням пізнавальної здатності, завершенням формування мозку та біологічним дозріванням. Як ми вже з'ясували, такі емоційні якості, як емпатія й саморегуляція, починають формуватися ще в ранньому дитинстві. Вік, коли дитина йде до дитячого садка, — це пік формування «соціальних емоцій»: почуття незахищеності і скромності, ревнощів і заздрощів, гордості та впевненості в собі — загалом, усього необхідного для того, щоб порівнювати себе з іншими. П'ятирічний малюк, вступаючи у більший соціальний світ під назвою «школа», також вступає і в світ соціальної нерівності. Це супроводжують не тільки зовнішні зміни, але й розвиток когнітивного сприйняття: здатності порівнювати себе з іншими. В основі такого порівняння лежать певні якості — хоч популярність, хоч привабливість, хоч уміння кататися на скейтборді. Для прикладу, дівчинка, порівнюючи себе зі старшою сестрою-відмінницею, може вважати себе «дурепою».

Доктор Девід Гамбург, психіатр і президент Корпорації Карнегі, яка оцінювала новаторські програми емоційного виховання, вважає, що перехід у початкову школу, а потім у перші чотири класи середньої школи — це два вирішальні моменти в процесі адаптації дитини. Для дітей від шести до одинадцяти років, на думку Гамбурга, «школа є суворим випробуванням, під час якого діти отримують надзвичайно

важливий досвід, котрий сильно вплине на їхню юність та подальше життя загалом. Самооцінка дитини сильно залежить від її здатності досягати успіхів у школі. Дитина, яка відстає у школі, зосереджує всі свої думки на невдачі, а це може затуманити перспективи на все життя». Гамбург також зазначив: «Для того щоб навчання в школі приносило користь, однією з найнеобхідніших якостей є здатність відкладати задоволення, бути соціально відповідальним, зберігати контроль над своїми емоціями і мати оптимістичний погляд на життя», — іншими словами, потрібно володіти емоційним інтелектом.

Період статевого дозрівання — час надзвичайних змін у біології, розумових здібностях та діяльності головного мозку — також є вирішальним для емоційних і соціальних уроків. Що ж стосується підліткового віку, то, як зауважує Гамбург, «більшість підлітків у десять-п'ятнадцять років починають жити статевим життям, вживати алкоголь чи наркотики, курити» та піддаються багатьом іншим спокусам.

Перехід у середню школу, принаймні в перші чотири класи, знаменує закінчення періоду дитинства, що саме по собі є неймовірно складним емоційним випробуванням. Окрім інших проблем, майже всіх учнів, які опиняються в новому шкільному середовищі, охоплює відчуття невпевненості в собі, що підкріплюється перебільшеною сором'язливістю. Їхні уявлення про самих себе стають хиткими, і дітей переповнює хвилювання. Найсильнішого удару зазнає «соціальна самооцінка» — переконання учнів, що вони здатні налагоджувати й підтримувати дружні стосунки. На думку Гамбурга, це саме той час, коли дівчатам та хлопцям потрібна підтримка у формуванні вміння будувати близькі стосунки та згладжувати непорозуміння, що виникають між друзями. Це момент, коли ми можемо допомогти реанімувати дитяче почуття впевненості в собі.

Гамбург також зауважив, що в той час, коли учні переходять до середньої школи, тобто якраз на порозі юності, ті, хто пройшов курс емоційної грамотності, відрізняються від своїх однолітків: їх менше турбують такі речі, як утиски з боку однокласників, збільшення академічного навантаження та різні спокуси на кшталт паління чи вживання наркотиків. Вони навчилися володіти своїми емоціями, що

— принаймні на деякий час — захищає їх від виру почуттів та впливу негараздів, з якими їм доведеться зіткнутися.

Головне — правильно обрати час

Коли фахівцям із вікової психології в співпраці з іншими вченими вдалося скласти карту емоційного розвитку, вони отримали можливість точніше визначати, які саме уроки необхідно викладати дітям під час кожного з періодів розвитку емоційного інтелекту. Стало зрозуміло, від яких вад, найімовірніше, страждатимуть ті, хто не зуміє оволодіти потрібними емоційними навичками у визначені природою моменти, і які корекційні програми могли б допомогти надолужити те, що дитина в свій час згаяла.

Для прикладу, згідно з програмами, що діють у школах Нью-Гейвена, дітям молодших класів викладають основи самопізнання, підтримання стосунків і прийняття рішень. У першому класі учні сидять у колі й кидають «кубик з емоціями», на кожній грані якого написано слова на кшталт сумний або захоплений. Кожен із учнів по черзі розповідає випадок, коли він або вона почувалися саме так. Виконання цієї вправи допомагає їм більш усвідомлено пов'язувати почуття зі словами та вчитися емпатії, адже, слухаючи інших, вони розуміють, що їх самих охоплюють такі ж почуття.

У четвертому і п'ятому класах, коли стосунки з однолітками починають відігравати величезну роль у житті дитини, починають викладати уроки, які сприяють зміцненню дружніх стосунків: дітей вчать виявляти емпатію, контролювати імпульсивні дії й приборкувати свій гнів. На одному із занять курсу «Життєві навички» в школі Трауп п'ятикласники вчаться розпізнавати емоції за виразом обличчя, що розвиває їхню здатність до емпатії. Для того щоб навчити дітей контролювати імпульсивні дії, вчителі вивішують спеціальний плакат у вигляді світлофора, де чітко прописано, яким чином потрібно діяти:

Червоне світло	1. Зупинись, заспокойся і подумай, перш ніж діяти.
Жовте світло	2. Розкажи про свої труднощі і про те, як ти себе почуваш. 3. Постав собі позитивну мету.

	4. Розглянь різні варіанти виходу із ситуації. 5. Подумай про можливі наслідки.
Зелене світло	6. Дій за планом, який здається найкращим.

Цей «світлофор» постійно виникає перед очима дитини, коли вона, наприклад, готова вибухнути від люті чи роздратування у відповідь на виявлену до неї неповагу або розплакатися, якщо її хтось дратує. Дитині пропонують набір конкретних кроків, які допомагають упоратися зі складними моментами, не втративши при цьому душевної рівноваги. Окрім методів управління власними почуттями, також формується ефективніший спосіб реакції на ситуацію — думати, перш ніж діяти під впливом почуттів. Якщо така реакція увійде у звичку і буде застосовуватись за будь-якої необхідності впоратися з напливом бурхливих емоцій, то є ймовірність, що цей спосіб діяти стане головною стратегією, яка допомагатиме уникати спокус підліткового віку і стане незамінною в дорослому житті.

У шостому класі спрямування цих уроків дещо змінюється — за їх допомогою починають безпосередньо звертати увагу на спокуси та обставини, які підштовхують дітей до сексу, наркотиків і алкоголю, що поступово стають реаліями їхнього життя. До дев'ятого класу, коли підлітки віч-на-віч стикаються з різними соціальними реальностями, особливого значення набуває здатність дивитися на ситуації з різних точок зору — своєї та інших людей. Учитель однієї зі шкіл Нью-Гейвена розповів: «Якщо хлопець скаженіє, побачивши, що його подружка розмовляє з іншим хлопцем, йому пропонують подумати, якою ситуація здається з точки зору його подружки й того хлопця, а не просто стрімголов кидатися в бій».

Емоційна грамотність як превентивний захід

Деякі з найбільш ефективних програм підвищення рівня емоційної грамотності розробляли з метою розв'язувати конкретні проблеми, серед яких чільне місце посідала проблема насильства. Серед усе більш популярних курсів навчання емоційної грамотності, які

розглядають як свого роду превентивні заходи, є «Програма творчого вирішення конфліктів», що діє на базі сотень безкоштовних середніх шкіл міста Нью-Йорка та в інших школах по всій країні. Курс вирішення конфліктів зосереджено на тому, як розв'язувати шкільні суперечки, що можуть перерости в справжні протистояння, на кшталт того, яке сталося в коридорі середньої школи Джефферсона, коли Аєна Мура і Тайрона Сінклера застрелив їхній однокласник.

Лінда Лантьєрі, ініціаторка «Програми творчого вирішення конфліктів» і директорка розташованого в Мангеттені Національного центру з розробки методів її реалізації, вважає, що мета програми виходить далеко за рамки простого запобігання сваркам і сутичкам. На її думку, «програма наочно демонструє учням, що, крім пасивності чи агресії, у них є широкий вибір способів залагодження конфлікту. Ми демонструємо їм усю недоцільність використання насильницьких методів і пропонуємо для заміни набуті певних дієвих навичок. Діти вчаться відстоювати свої права, не вдаючись до насильства. Ці навички залишаться у них на все життя і стануть у пригоді не тільки тим, хто більше за інших схильний до насильства».

Одна з вправ, яку використовують у програмі, полягає в тому, що учні намагаються знайти реалістичний спосіб урегулювання певного конфлікту, який колись пережили. В іншій вправі учні розігрують сценку, де старшу сестру, що намагається зробити домашнє завдання, починає дратувати гучний реп, який слухає молодша сестра. Розлютившись, вона, незважаючи на протести сестри, вимикає програвач. Клас спільно придумує способи розв'язання проблеми, які б задовольнили обох сестер.

Для успішної реалізації програми вирішення конфліктів необхідно вивести її за межі класу і впроваджувати на ігрових майданчиках чи в їдальні, де концентрація емоційних вибухів найбільша. Деяких учнів вчать виступати в ролі посередника — вміння, яке діти в змозі опанувати вже у старших класах початкової школи. Якщо в певній ситуації емоції вириваються на волю, у вирішенні свого конфлікту учні завжди можуть звернутися по допомогу до посередника. Таких «миротворців» вчать припиняти бійки, глузування і погрози, згладжувати міжрасові конфлікти та інші події шкільного життя, які можуть мати небезпечні наслідки.

Посередники повинні вміти так формулювати свої вислови, щоб обидві сторони були впевнені в їхній цілковитій неупередженості. Тактичні прийоми, які вони застосовують, полягають у тому, щоб знайти спільну мову з учасниками конфлікту і переконати їх вислухати іншу сторону, не перебиваючи і не ображаючи своїх опонентів. Обидві сторони мають заспокоїтись і висловити свою точку зору, а потім переказати щойно почуте, тим підтвердивши, що вони дійсно один одного вислухали і зрозуміли. Потім посередники намагаються прийняти рішення, яке задовольнило б обидві сторони, — такого роду миротворча діяльність часто закінчується підписанням двосторонньої угоди.

Крім ролі посередника в певній суперечці, програма перш за все змінює ставлення школярів до самих конфліктів. Як сказав Енджел Перес, який під час навчання в початковій школі пройшов спеціальну підготовку, щоб стати посередником, програма «змінити хід моїх думок. Раніше я був упевнений в одному: якщо хтось дражнитиме мене або щось мені зробить, то єдиний спосіб розквитатися з ним — це бійка. Відтоді як я пройшов цю програму, у мене виробився позитивніший спосіб мислення. Якщо до мене погано ставляться, я не буду намагатися відплатити тим же, а намагатимусь розв'язати проблему». У результаті хлопець почав займатися ознайомленням громадськості з таким методом розв'язання проблем.

Хоча увага «Програми творчого вирішення конфліктів» здебільшого звернена на запобігання виявам насильства, Лантьєрі вважає, що завдання цієї програми набагато ширші. На її думку, навички та вміння, необхідні для запобігання виявам насильства, не можна відокремлювати від загального спектра емоційної компетенції: усвідомлення того, що ви відчуваєте, чи того, як упоратися з імпульсивністю або горем, таке ж важливе для попередження насильства, як і вміння контролювати гнів. Значна частина підготовки стосується основ емоційної компетенції — розпізнавання широкого спектра почуттів, вміння їх називати й співпереживати. Описуючи результати оцінювання ефективності програми, Лантьєрі з неприхованою гордістю вказала на підвищення «дбайливості серед дітей» — різко зменшилася кількість бійок, образ і лайок.

Аналогічно до питання емоційної грамотності підійшли й члени асоціації психологів, які намагалися знайти способи допомогти молодим людям, котрі ступили на шлях, що рано чи пізно привів би їх до злочинної або насильницької діяльності. Безліч досліджень за участі таких юних осіб (як ми вже дізнались у п'ятнадцятому розділі) дають чітке уявлення про те, як вони стають на такий шлях. Усе починається з імпульсивності в перших класах, потім, після закінчення початкової школи, діти опиняються поза спільнотою, а під час навчання в середній школі вони починають спілкуватися з такими ж соціальними вигнанцями і скоювати дрібні злочини. Досягнувши повноліття, більшість цих юних людей уже знають, що таке кримінальна відповідальність, і без роздумів вдаються до насильства.

Коли постало питання, як втрутитись у процес і допомогти юним зійти зі шляху, який веде до насильства та злочинної діяльності, знову ж таки, розробили цілу низку програм викладання емоційної грамотності. Однією з них є навчальна програма САСМ (стимулювання альтернативних стратегій мислення), яку спільними зусиллями розробили Керол Куше і Марк Грінберг із Вашингтонського університету. Найбільшу потребу в таких уроках відчують ті, хто ризикує зійти на шлях злочинів і насильства. Однак, щоб не привертати зайвої уваги до проблем певної групи дітей, курс викладають для всього класу.

І кожна дитина виносить із цих уроків щось корисне. Наприклад, уже в молодших класах вони вчать контролювати свої дії. Якщо ж це вміння в дітей відсутнє, їм важко зосереджувати увагу на тому, що говорить учитель, і тому вони часто відстають у навчанні та отримують низькі оцінки. Ще одним важливим аспектом програми є вміння розпізнавати свої почуття. Програма курсу САСМ передбачає проведення п'ятдесяти уроків, присвячених різним емоціям. Під час цих уроків наймолодшим школярам розповідають про базові емоції, такі як щастя й гнів, а згодом переходять до складніших почуттів — ревності, гордості та почуття провини. На уроках, присвячених усвідомленню емоцій, дітей вчать спостерігати не тільки за тим, що вони відчують, а й за переживаннями інших і (що особливо важливе для тих, хто виявляє схильність до агресії) розпізнавати, коли хтось

дійсно налаштований вороже, а коли вони самі приписують комусь вороже ставлення.

Безперечно, один із найважливіших уроків, які отримують діти, пов'язаний з умінням управляти гнівом. Коли мова йде про гнів (та будь-які інші емоції), діти починають усвідомлювати, що «мати почуття (якими б вони не були) — це нормально», але одні реакції допустимі, а інші — ні. Одним зі способів навчання самоконтролю в рамках цієї програми є вже знайома нам вправа зі «світлофором», яку також використовують у школах Нью-Гейвена. Інші передбачені програмою заняття допомагають дітям навчитися будувати дружні стосунки, що зменшує ризик соціального несприйняття, яке може підштовхнути їх до скоєння злочинів.

Новий погляд на шкільну освіту: показуємо приклад, або спільноти, яким не байдуже

У наш час дедалі більше сімей не можуть упоратися зі своїм завданням — закласти міцний фундамент подальшого життя своїх дітей. Тому школа стає тим місцем, куди представники різних верств населення звертаються по допомогу, коли помічають у своїх дітей брак емоційної і соціальної компетентності. Це зовсім не означає, що школи зможуть колись замінити інші соціальні інституції, які або вже розвалилися, або ось-ось зазнають краху. Майже всі діти відвідують школу (принаймні перші класи початкової школи), тому вона стає місцем, де дітям можна допомогти засвоїти основні життєві навички, якими в інший спосіб вони не оволоділи б. Емоційна грамотність стає ще однією метою шкільної освіти — вона покликана заповнити прогалину в соціалізації дітей, що виникає внаслідок неправильного виховання в сім'ї. Це доволі амбітне завдання, яке вимагає двох радикальних змін: учителі повинні вийти за рамки своєї традиційної ролі, а люди, котрі належать до різних громад, мають тісніше співпрацювати зі школами.

У будь-якому випадку, те, чи існує у школі окремий курс навчання емоційної грамотності, може мати набагато менше значення, ніж те, яким чином викладають самі уроки. Мабуть, немає іншого предмета,

для викладання якого особисті якості вчителя мали б вирішальне значення. Адже те, як викладач співпрацює з класом, саме по собі є прикладом, фактично уроком емоційної компетентності — або ж її відсутності. Кожного разу, коли вчитель спілкується з одним учнем, решта двадцять чи тридцять отримують урок.

Серед учителів відбувається свого роду природний добір тих, хто може викладати подібні навчальні дисципліни, адже не кожен за складом свого характеру годиться на цю роль. По-перше, самим учителям потрібно почуватися комфортно, розмовляючи про емоції; далеко не всім учителям це дається легко, а деякі з них узагалі відмовляються це робити. Стандартна педагогічна освіта не в змозі підготувати вчителів до подібного способу викладання. Саме тому перед початком курсу емоційної грамотності майбутнім учителям, як правило, пропонують пройти розраховану на кілька тижнів спеціальну підготовку з методики викладання цього предмета.

Хоча багато вчителів спочатку неохоче беруться до вивчення цієї теми, яка, здається, не має жодного стосунку до їхньої професійної підготовки, є дані, що свідчать про таке: як тільки вони погоджуються спробувати опанувати цю тему, у більшості з них зникає бажання відмовитися від її вивчення. Наприклад, уперше дізнавшись, що їх навчатимуть викладати курс емоційної грамотності у школах Нью-Гейвена, 31 % учителів заявили, що займатимуться цим вельми неохоче. По закінченні року викладання цих курсів більш ніж 90 % учителів зізналися, що задоволені й хочуть продовжити викладання наступного року.

Місія школи розширюється

Навчання емоційної грамотності розширює не тільки погляди вчителів на педагогіку, але й уявлення про завдання самих шкіл, перетворюючи їх на об'єкти громадянського суспільства, які повинні стежити за тим, щоб діти засвоїли необхідні життєві уроки. Таким чином, ми повертаємося до класичної ролі освіти. Окрім утілення безпосередньої навчальної програми, цей масштабний проект передбачає використання будь-якої можливості допомоги учням (в класі чи поза

класом) навчитися сприймати кризові моменти як уроки емоційної компетентності. Найкращі результати можна отримати лише тоді, коли шкільні уроки координуються з тим, що діється в дітей удома. Багато програм навчання емоційної грамотності передбачають проведення спеціальних занять для батьків, де їм пояснюють, що вивчають їхні діти, і робиться це не тільки для того, щоб вони могли доповнювати розказане в школі. Батькам, які хочуть краще орієнтуватися в емоційному житті своїх дітей, теж потрібна допомога.

Таким чином, на всіх етапах свого життя діти послідовно отримують необхідну їм інформацію про емоційну компетентність. У школах Нью-Гейвена, за словами Тіма Шрайвера, керівника «Програми соціальної компетентності», «якщо діти починають сваритися в їдальні, їх одразу відправляють до посередника, їхнього однолітка, який сідає поруч із ними і пропонує розв'язати конфлікт за допомогою тієї ж методики розгляду події з різних точок зору, яку діти засвоїли на заняттях. Тренери використовують цю методику для вирішення конфліктів на ігровому майданчику. Ми також влаштовуємо заняття для батьків — вчимо їх застосовувати ці методики вдома».

Таке паралельне підкріплення емоційних уроків — не тільки в класі, а й на ігровому майданчику, не лише в школі, а й удома — є оптимальним.

Це означає, що школи, батьки та цілі громади починають співпрацювати набагато тісніше. Зростає ймовірність того, що знання, отримані на заняттях з емоційної грамотності, не залишаться у стінах школи — діти будуть використовувати їх на практиці, відточувати та загартовувати в справжніх випробуваннях, які перед ними ставитиме життя.

Такий підхід до реформування шкільної освіти важливий ще в одному, а саме у створенні шкільної культури. Школа перетворюється на «спільноту небайдужих» — місце, де учні відчують, що їх шанують, ними цікавляться, де вони відчують зв'язок з однокласниками, вчителями та самою школою. Для прикладу, у школах в таких місцях, як Нью-Гейвен, де відсоток неповних сімей є досить високим, діє цілий ряд програм. Для їхньої реалізації набирають небайдужих людей, волонтерів, що опікуватимуться учнями, у яких ситуація в сім'ї у кращому випадку нестабільна. У

школах Нью-Гейвена свідомі дорослі висловлюють бажання стати наставниками, постійними супутниками для учнів, яких усі вважають невдахами і в кого немає дорослих, які могли б зайнятися їхнім вихованням.

Таким чином, у розробці оптимального варіанта програм викладання емоційної грамотності необхідно враховувати такі фактори: реалізацію програми треба починати досить рано; вона має відповідати віковим особливостям дитини; програма повинна бути розрахована на весь період навчання в школі та об'єднувати зусилля небайдужих людей не тільки в школі та вдома, а й у громаді загалом.

Проте навіть якщо всі запропоновані програми частково і вписуються в уже наявний план шкільних занять, вони все ж істотно його змінюють. Було б нерозумно припускати, що введення таких програм у курс шкільного навчання проходитиме без будь-яких труднощів.

Багато батьків вважають, що тема почуттів сама по собі дуже особиста для винесення на обговорення в школі і що в розв'язанні певних питань краще покладатись на батьків (вельми переконливий аргумент, якщо батьки справді торкаються цих тем удома, але вже не такий вагомий, якщо вони насправді цього не роблять). Окрім того, деякі вчителі дуже неохоче виділяють другу частину навчального дня предметам, які здаються їм занадто «неакадемічними», інші викладачі соромляться обговорювати ці теми, не те що їх викладати, і всім без винятку педагогам потрібно пройти спеціальну підготовку, щоб ефективно втілювати ці програми в життя. Та й діти чинитимуть опір нововведенням, особливо тоді, коли заняття розходитимуться з тим, що турбує їх на даний момент. Ці уроки можуть сприйматись як непрохане втручання в їхнє приватне життя. Тому виникає дилема: як зберегти високу якість програм і перешкодити спритним бізнесменам на ринку освіти прощтовхувати непрофесійно складені програми навчання емоційної грамотності, в основі яких лежить така сама непродумана політика, яку застосовували для профілактики вживання наркотиків або підліткової вагітності і призвела до катастрофічних наслідків.

То навіщо ж нам намагатися щось змінити?

Чи може емоційна грамотність змінити ситуацію?

Це жах, який боїться пережити кожен учитель: одного ранку Тім Шрайвер розгорнув місцеву газету і прочитав, що на одній із вулиць Нью-Гейвена Ламон, його улюблений колишній учень, отримав дев'ять кульових поранень і був доправлений до лікарні в критичному стані. «Ламон був лідером у школі: величезного зросту — під метр дев'яносто, популярний півзахисник шкільної команди, завжди усміхнений, — згадував Шрайвер. — У той час Ламон із задоволенням відвідував «клуб лідерів», яким я тоді керував, і, пам'ятаю, ми обмінювалися ідеями щодо вдосконалення вже відомої моделі розв'язання проблем».

Згадана Шрайвером модель складається з чотирьох етапів: ситуація, варіанти, наслідки, рішення. Спершу слід описати ситуацію, що склалась, і почуття, які вона викликає; згодом обмірковувати варіанти розв'язання проблеми і можливі наслідки; потім обрати оптимальний варіант і реалізувати його — така собі версія методу «світлофора» для дорослих. Ламон, додав Шрайвер, любив займатися «мозковим штурмом», шукаючи уявні, але потенційно ефективні способи впоратися з нагальними проблемами шкільного життя (як поладнати з дівчатами, уникнути бійок та ін.).

Після закінчення середньої школи цих нечисленних уроків для нього, мабуть, виявилось недостатньо. Тиняючись вулицями серед розгулу бідності, наркотиків і вогнепальної зброї, Ламон у свої двадцять шість років опинився на лікарняному ліжку. Прибігши в лікарню, Шрайвер побачив, що хлопець ледве може говорити, а над ним схилилися його мати й дівчина. Помітивши свого колишнього вчителя, Ламон жестом запросив його підійти до ліжка і, коли Шрайвер нагнувся, щоб розчути його, прошепотів: «Шрайве, коли виберуся звідси, я неодмінно скористаюся тим методом розв'язання проблем».

Ламон закінчив середню школу «Гіллгауз» іще до того, як там почали викладати курс розвитку соціальних навичок. Можливо, його життя склалося б інакше, якби така освіта була доступна впродовж усіх років його навчання в школі — освіта, яку тепер отримують усі діти в безкоштовних середніх школах Нью-Гейвена? Усе вказує на те, що відповідь на це питання може бути позитивною, хоча напевно не скаже ніхто.

Як сказав Тім Шрайвер, «ясно тільки одне: навчальним полігоном для розв'язання соціальних проблем має бути не тільки класна кімната, але й їдальня, вулиця, дім». Погляньмо на свідчення вчителів, які займалися впровадженням програми вивчення емоційної грамотності в школах Нью-Гейвена. Одна вихователька розповіла, що її відвідала колишня учениця, ще незаміжня, і зізналася, що на цей момент могла б уже бути матір'ю-одиначкою, «якби не навчилася відстоювати свої права на ваших заняттях з розвитку соціальних навичок». Інша вчителька згадувала, що в однієї з її учениць стосунки з матір'ю були настільки поганими, що їхні розмови постійно закінчувалися змаганням, хто кого перекричить. Після того як дівчина навчилася себе заспокоювати і думати, перш ніж реагувати, її мати зізналася вчительці, що тепер вони можуть розмовляти без «емоційних вибухів». У школі Трауп шестикласниця передала записку своїй викладачці курсу розвитку соціальних навичок. У ній йшлося про те, що її найкраща подруга вагітна і їй немає з ким поговорити про те, що робити, тому вона збирається накласти на себе руки. Дівчина була впевнена, що викладачка допоможе їй подрузі.

Проте справжнє відкриття я зробив у той час, коли спостерігав за сьомим класом під час занять із розвитку соціальних навичок в одній зі шкіл Нью-Гейвена. Вчителька попросила, щоб «хтось розповів про якусь нещодавню сварку, яка закінчилася без взаємних образ».

Повненька дванадцятирічна дівчина швидко підняла руку: «Хтось мені сказав, що дівчинка, яку я вважала своєю подругою, хоче мене побити. Мені повідомили, що вона відлупцює мене після уроків».

Замість того щоб розлютитись і самій напасти на ту іншу дівчинку, вона застосувала підхід, який вони розглядали на заняттях, — з'ясувала, що відбувається, перш ніж робити поспішні висновки. «Тому я підійшла до дівчинки і запитала, навіщо вона все це наговорила. А вона відповіла, що ніколи нічого подібного не казала. Ми не посварилися».

На перший погляд, ця історія здається нічим не особливою, якщо не враховувати того факту, що її розповідає дівчинка, яку вже раз виганяли зі школи за бійку. Колись вона спочатку нападала, а питання залишала на потім. Почати конструктивний діалог з уявним

супротивником замість того, щоб стрімголов кинутися в люту бійку, стало для неї маленькою, але важливою перемогою.

Напевне, найбільш переконливим свідченням позитивного впливу занять з емоційної грамотності є дані, якими поділився зі мною директор школи, де навчаються ці дванадцятирічні діти. У цій школі існує правило: дітей, яких зловили під час бійки, тимчасово виключають зі школи. Однак після запровадження занять із курсу емоційної грамотності кількість тимчасово усунутих від занять учнів постійно скорочувалася. «Минулого року, — повідомив директор, — ми нарахували 106 порушників дисципліни, а в цьому році, станом на березень, тільки 26».

Користь цих програм безперечна. Але якщо відволіктися від розповідей про врятовані з їхньою допомогою життя, залишається емпіричне питання: наскільки важливими виявилися заняття з вивчення емоційної грамотності для тих, хто пройшов увесь курс навчання? Дослідження вказують на те, що ці курси, звичайно ж, не можуть миттєво змінити ситуацію, але з переходом дітей з одного класу в інший відбувається помітне покращення загальної атмосфери в школі та поглядах учнів на життя, а також зростання рівня емоційної компетентності дівчат і хлопців, які беруть участь у цих програмах.

Якість програм розвитку емоційної компетентності неодноразово оцінювали за кількома об'єктивними критеріями. Найбільш ефективні методи оцінювання ґрунтувалися на результатах порівняння учнів, які прослухали курс емоційної грамотності, з тими, хто не відвідував таких занять. Зібрана інформація також підкріплювалась думками незалежних спостерігачів, які оцінювали поведінку дітей. Інший метод оцінювання передбачав запис змін, що відбулися в учнів до і після проходження курсів, на основі об'єктивних критеріїв їхньої поведінки, таких як кількість бійок на шкільному подвір'ї або тимчасових виключень зі школи. Коли узагальнити всі оцінки, стає очевидним позитивний вплив, який нові програми мають на емоційну і соціальну компетентність дітей, їхню поведінку в школі і вдома, а також здатність до навчання.

Емоційне самоусвідомлення

— Удосконалення навичок розпізнавання емоцій та вміння їх називати.

- Уміння краще зрозуміти причини почуттів.
- Усвідомлення різниці між почуттями і діями.

Уміння керувати емоціями

- Велика стійкість до розчарувань та вміння управляти гнівом.
- Менша кількість словесних образ, бійок і випадків зриву шкільних занять.
- Уміння належним чином виявити гнів, не переходячи до бійки.
- Менша кількість випадків тимчасового й остаточного виключення зі школи.
- Менш агресивна та деструктивна поведінка.
- Більше позитивних почуттів щодо себе, школи та сім'ї.
- Здатність краще боротися зі стресом.
- Менше самотності та соціальної тривожності.

Уміння ефективно приборкувати емоції

- Більше почуття відповідальності.
- Підвищення здатності зосереджувати увагу на конкретному завданні.
- Менша імпульсивність, більший самоконтроль.
- Покращення оцінок за тести на визначення рівня академічних досягнень.

Емпатія: зчитування емоцій

- Більш розвинене вміння приймати точку зору іншої людини.
- Посилення емпатії та сприйнятливості до почуттів інших.
- Здатність уважніше слухати.

Налагодження та підтримання стосунків

- Здатність краще аналізувати й розуміти свої стосунки з іншими.
- Уміння ефективно вирішувати конфлікти та обговорювати непорозуміння.
- Уміння розв'язувати проблеми, що виникають у стосунках.
- Більша впевненість у собі й хороші навички спілкування.
- Велика популярність і товариськість; залученість до справ однолітків.
- Більша зацікавленість у дружбі з боку однолітків.
- Більша дбайливість і люб'язність.

- Більша залученість у суспільне життя, краще вміння вписуватись у певну групу.
- Щедрість, краща співпраця з іншими, готовність допомогти.
- Більша демократичність у стосунках з іншими людьми.

Один пункт цього списку заслуговує на особливу увагу: програми навчання емоційної грамотності покращують оцінки дітей зі шкільних предметів і дозволяють їм набрати вищі бали на тестах визначення рівня академічних досягнень. І це аж ніяк не одиничний випадок — це підтверджують багато інших досліджень. У той час коли так багато дітей не можуть упоратися зі своїм пригніченням, не вміють зосереджено слухати чи контролювати свої імпульсивні дії, не відчувають відповідальності за свою роботу та не цікавляться навчанням, усе, що підкріплюватиме ці вміння, сприятиме кращому навчанню. Таким чином, емоційна грамотність допомагає школам розширити межі навчального процесу. Навіть у часи повернення до основ та скорочення бюджету можна стверджувати, що ці програми запобігають занепаду освіти і дозволяють школі виконувати її головну функцію, а тому капіталовкладення в цю сферу цілком виправдані.

Крім освітніх переваг, ці курси також допомагають дітям краще виконувати свої ролі в житті — вони стають кращими друзями, учнями, синами і дочками, а в майбутньому, швидше за все, стануть кращими чоловіками і дружинами, працівниками і роботодавцями, батьками і громадянами. Допоки всі ми однаково добре не опануємо ці вміння й навички, поліпшення суспільного життя буде безпосередньо пов'язане з успіхами хлопців і дівчат в емоційному навчанні. За словами Тіма Шрайвера, «приплив піднімає всі човни з мілини. Ці вміння і навички можуть принести користь не тільки дітям, які мають проблеми, але й усім дітям загалом; це щеплення, необхідне для життя».

Характер, мораль і мистецтво демократії

Існує старий термін на позначення комплексу вмінь і навичок, які лежать в основі емоційного інтелекту, — характер. Так ось, характер,

як пише Амітай Етціоні, теоретик соціології з Університету Джорджа Вашингтона, є «психологічною силою, необхідною для моральної поведінки». На думку філософа Джона Дьюї, моральне виховання є найбільш ефективним, коли уроки дітям викладають у реальних умовах, а не в абстрактній формі, як це відбувається на уроках емоційної грамотності.

Якщо вдосконалення характеру закладає фундамент демократичного суспільства, пропоную розглянути, яким чином емоційний інтелект може цей фундамент зміцнити. Основа характеру — самодисципліна. Добродісне життя, як помітили філософи ще за часів Аристотеля, ґрунтується на самоконтролі. Ще один ключовий складник характеру полягає в умінні скерувати й мотивувати себе в будь-яких ситуаціях, чи то виконання домашнього завдання, чи завершення роботи, чи вранішній підйом з ліжка. Здатність відкласти момент задоволення, а також контролювати й направляти в потрібне русло імпульси до дії — це основні емоційні вміння, які в минулому називалися волею. Томас Лікона, розмірковуючи про способи виховання характеру, зауважує: «Ми повинні себе контролювати — свої бажання і пристрасті, — щоб правильно взаємодіяти з іншими людьми. Потрібна воля, щоб тримати емоції під контролем розуму».

Здатність думати не тільки про себе і свої потреби приносить неабияку користь усьому суспільству і готує ґрунт для емпатії, вміння по-справжньому слухати і приймати точку зору іншої людини. Емпатія, як ми вже говорили, є основою турботи, альтруїзму і співчуття. Погляд на ситуацію з точки зору іншої людини допомагає зламати стереотипи та упередження, привчаючи до толерантності та прийняття того факту, що всі ми різні. Ці вміння є життєво необхідними в нашому суспільстві, яке стає все більш багатонаціональним, адже вони дозволяють людям жити поряд у взаємній повазі і створюють можливість продуктивного суспільного діалогу. У цьому й полягає головне мистецтво демократії.

Школи, як зазначає Етціоні, відіграють головну роль у формуванні характеру шляхом прищеплення дітям самодисципліни та емпатії. А останні, у свою чергу, забезпечують справжню відданість суспільним та моральним цінностям. Недостатньо читати дітям лекції про важливість таких цінностей; вони повинні застосовувати їх на

практиці, що й відбувається, коли діти засвоюють необхідні емоційні та соціальні вміння й навички. Емоційна грамотність — невіддільна складова морального розвитку, виховання характеру і громадянської свідомості.

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО

Коли я закінчував цю книжку, мені на очі трапилися кілька тривожних газетних статей. В одній розповідалося, що саме вогнепальна зброя, а не автокатастрофи стала головною причиною смертності в Америці. У другій статті повідомлялося, що минулого року кількість убивств зросла на 3 %. Особливо мене стривожив прогноз криміналістів про те, що ми переживаємо тимчасове затишшя перед «бурею злочинності», прихід якої очікують у найближче десятиліття. Підстави такого твердження зводяться до того, що кількість убивств, скоєних чотирнадцяти-п'ятнадцятирічними підлітками, невпинно зростає, а саме ця вікова група становить пік невеликого буму народжуваності. У наступному десятилітті ця група перейде у вікову категорію від 18 до 24 років, тобто досягне віку, на який припадає максимальна кількість злочинів. І це ще не всі передвісники лиха: у третій статті розповідалося, що за чотири роки — між 1988 і 1992 роками, — за даними Міністерства юстиції, відбулося значне збільшення (на 68 %) кількості неповнолітніх, засуджених за вбивство, напади за обтяжливих обставин, розбій та зґвалтування із застосуванням фізичної сили. Сама ж кількість нападів за обтяжливих обставин зросла аж на 80 %.

Ці підлітки належать до першого покоління, яке могло користуватися не тільки простою вогнепальною зброєю — їм стала доступна автоматична зброя. Точно так само, як покоління їхніх батьків стало першим, яке отримало широкий доступ до наркотиків. Вогнепальна зброя в руках підлітка означає, що суперечки, які колись вирішували в кулачній бійці, тепер можуть легко призвести до перестрілки. А як зауважив іще один експерт, сучасні підлітки «просто не вміють уникати сварок».

Однією з причин, чому люди так погано володіють головними життєвими навичками, є те, що ми як суспільство не зуміли допомогти дітям засвоїти такі необхідні вміння, як управління гнівом чи конструктивне вирішення конфліктів. Ми не переймалися тим, щоб навчити їх виявляти співчуття, контролювати свої імпульсивні дії, та й

загалом не вважали за потрібне познайомити їх з основними принципами емоційної компетентності. Залишаючи емоційне виховання дітей на волю випадку, ризикуємо згаяти час, коли «вікно можливостей» відкрите, — це наданий природою шанс допомогти дітям сформувати здоровий емоційний репертуар, адже остаточне формування головного мозку відбувається не одразу.

Хоча деякі викладачі справді цікавляться програмами навчання емоційної грамотності, подібні курси навчання зустрічаються досить рідко. Більшість учителів, директорів шкіл та батьків просто не знають, що вони існують. Найкращі моделі емоційного навчання поки не визнані офіційно, тому застосовуються в окремих приватних школах і декількох сотнях безкоштовних середніх шкіл. Звичайно, жодна програма, включно з програмами емоційного навчання, не розв'яже всіх наших проблем. Але, беручи до уваги ту кризу, з якою зіткнулися ми й наші діти, і ту, нехай невелику, надію, що вселяють у нас програми навчання емоційної грамотності, ми повинні себе запитати: «А чи ж не варто нам учити наших дітей цих найважливіших життєвих навичок, чи ж немає в цьому зараз більшої потреби, ніж будь-коли?»

І якщо не зараз, то коли?

ДОДАТОК А

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЯ?

Кілька слів про те, що я маю на увазі під терміном емоція. Уже понад сто років психологи та філософи дискутують про точне значення цього слова. У буквальному сенсі «Оксфордський словник англійської мови» визначає емоцію як «будь-яке збудження або порушення стану рівноваги, що стосується розумової діяльності, почуттів та пристрастей; будь-який стан психічного збудження». Я ж користуюся терміном емоція для позначення не тільки певного почуття, а й характерних для нього думок, психологічного і біологічного станів та цілої низки імпульсів, що спонукають нас до дії. Нам відомі сотні емоцій, але вони мають свої нюанси: можуть поєднуватися, варіювати й мутувати. Насправді ж відтінків емоцій набагато більше, ніж слів на їх позначення.

Дослідники продовжують сперечатися, які саме емоції можна вважати первинними — свого роду синім, червоним і жовтим кольорами почуттів, змішавши які, отримаємо всі інші комбінації, — і чи взагалі такі існують. Деякі теоретики пропонують виділити основні групи емоцій, хоча далеко не всі погоджуються, якими саме ці групи повинні бути. Наведу основних претендентів на звання груп та охоплювані ними емоції.

- Гнів: нестяма, жорстока свавільність, образа, лють, озлоблення, обурення, досада, уїдливість, злість, невдоволення, роздратованість, ворожість і, як приклад крайнього вияву емоції, патологічна ненависть і жорстокість.
- Сум: горе, смуток, печаль, похмурість, пригніченість, меланхолія, жаль до себе, самотність, зневіра, відчай і (в патологічній формі) важка депресія.

- Страх: тривога, погане передчуття, нервозність, неспокій, боязке заціпеніння, побоювання, настороженість, занепокоєння, хвилювання, боязкість, переляк, жах; а як психопатологія — фобія і паніка.
- Радість: щастя, насолода, відчуття полегшення, задоволеність, блаженство, захоплення, приємне здивування, гордість, чуттєве задоволення, збудження, захват, втіха, відрода, ейфорія, каприз, екстаз і (як крайність) манія.
- Любов: прийняття, дружелюбність, довіра, доброта, симпатія, відданість, обожнення, пристрасна закоханість, агапе (безумовна любов).
- Здивування: шок, потрясіння, трепетний подив.
- Огида: презирство, погорда, зневага, відраза, антипатія, неприязнь, неприйняття.
- Сором: почуття провини, збентеження, прикрість, докори сумління, приниження, жаль, почуття образи і щире каяття.

Звичайно, список не дає однозначної відповіді на питання про те, як класифікувати емоції. Як бути, для прикладу, з такою комбінацією емоцій, як ревності — адже це різновид гніву, який поєднується з сумом і страхом? І що тоді казати про чесноти, такі як віра й надія, мужність і здатність прощати, впевненість і самовладання? Або про деякі класичні порочні почуття, такі як сумнів, самовдоволення, лінощі, апатія — або нудьга? Чітких відповідей не існує; наукова дискусія на тему класифікації емоцій триває.

Аргумент на користь існування невеликого числа базових емоцій можна до певної міри обґрунтувати відкриттям Пола Екмана з Каліфорнійського університету в Сан-Франциско. Він з'ясував, що вирази обличчя, які відповідають чотирьом емоціям (страху, гніву, суму й радості), можуть ідентифікувати люди, котрі належать до різних культур по всьому світу, включно з дописемними народами, не зіпсованими впливом кіно чи телебачення. А отже, базові емоції універсальні. Екман показував фотографії з точно відтвореними згаданими виразами обличчя представникам таких далеких культур, як, наприклад, форе в західній частині Нової Гвінеї — ізольоване плем'я, яке живе далеко в горах за законами кам'яної доби. Екман виявив, що люди, де б вони не жили, розпізнають одні й ті самі базові емоції. Цю

універсальність виразів обличчя, які відповідають певним емоціям, уперше помітив ще Дарвін, який бачив у ній доказ того, що в ході еволюції ці сигнали закарбувались у нашій центральній нервовій системі.

Намагаючись сформувати основні принципи своєї роботи, я дотримуюся поглядів Екмана і його однодумців, розглядаючи емоції в аспекті груп або характеристик. Я виділяю основні групи (гнів, сум, страх, радість, любов, сором і т. д.), які, на мою думку, можуть показати нескінченні нюанси нашого емоційного життя. Кожна з цих груп формується навколо ядра, від якого брижами розходяться незліченні мутації первинних емоцій. Найвіддаленіші від ядра брижі — це настрої, які, говорячи технічною мовою, є більш приглушеними і тривають набагато довше, ніж емоції (наприклад, людина рідко може цілий день потерпати від палаючого гніву, але часто перебуває в сердитому, роздратованому настрої, який легко провокує короткі спалахи гніву). За настроєм іде темперамент — готовність викликати певну емоцію або настрій, що робить людей пригніченими, сором'язливими або жвавими. А ще далі від цих емоційних диспозицій розміщуються розлади (такі як клінічна депресія або стан постійної тривоги), коли людина постійно перебуває під владою руйнівних емоцій.

ДОДАТОК Б

ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗУМУ

Лише нещодавно з'явилася наукова модель емоційного розуму, котра пояснює, яка частина того, що ми робимо, керується емоціями. Як ми можемо бути такими розсудливими однієї миті і зовсім нераціональними наступної? Яким чином емоції можуть бути раціональними та логічними? Пол Екман, голова лабораторії вивчення людських взаємин у Каліфорнійському університеті в Сан-Франциско, і Сеймур Епштейн, психолог із Массачусетського університету, запропонували, мабуть, два найкращі описи діяльності емоційного мозку, і зробили це незалежно один від одного. Хоч і Екман, і Епштейн брали до уваги різні наукові факти, саме вони запропонували базовий список якостей, які виокремлюють емоції в нашому ментальному житті.

Швидка, але неточна реакція

Емоційний розум реагує набагато швидше, ніж раціональний, — починає діяти, не зволікаючи ані секунди, навіть не зупиняючись, щоб подумати, що він, власне, робить. Така спритність виключає виникнення осмислених аналітичних роздумів, що є ознакою мислячого розуму. У процесі еволюції ця швидкість, імовірно, стосувалася прийняття таких життєво необхідних рішень, як, скажімо, на що звернути увагу, що має відразу насторожити, якщо ви зіткнулися з іншою твариною і потрібно миттєво прийняти рішення на кшталт «Можу я його з'їсти чи воно з'їсть мене?». Тим істотам, котрим потрібно було досить довго роздумувати над відповідями, навряд чи судилося мати численне потомство, якому вони могли б передали свої повільні гени.

Учинки, продиктовані емоційним розумом, супроводжуються особливо сильним почуттям упевненості — це результат відкоригованого, спрощеного погляду на речі, які раціональний розум неабияк спантеличили б. Коли пристрасті вщухають (або навіть під час виникнення проміжної реакції у відповідь), ми ловимо себе на думці: «Навіщо я це зробив?» Це ознака активації раціонального розуму, який починає реагувати на ситуацію, щоправда, не так швидко, як емоційний.

Оскільки виникнення подразника та фактичний спалах емоції може відбуватись майже миттєво, механізм, котрий проводить оцінку сприйняття, повинен бути надзвичайно швидким, навіть порівняно з часом, який мозок витрачає на опрацювання певної інформації (а це складає тисячні частки секунди). Необхідність у дії треба здійснювати автоматично — вона відбувається так швидко, що ніколи не стає повністю усвідомленою. Безліч таких поспішних емоційних реакцій охоплюють нас іще до того, як ми розуміємо, що відбувається.

Такий режим сприйняття жертвує точністю заради швидкості, покладаючись на перші враження, реагуючи на загальну картину або на найбільш явні її аспекти. Таким чином речі одразу сприймаються цілісно, а реакція настає миттєво, не залишаючи часу для аналізу ситуації. Певне враження в людини складається на основі найбільш яскравих моментів, а не завдяки ретельній оцінці деталей. Величезна перевага цього процесу полягає в тому, що емоційний розум може вмить зчитати емоційну реальність ситуації («він сердиться на мене», «вона бреше», «він засмутився»), виносячи прості інтуїтивні судження, які підказують, кого треба остерігатися, кому можна вірити, а хто страждає. Емоційний розум — це радар для виявлення небезпеки; якби ми (або наші предки в процесі еволюції) чекали, поки раціональний розум дійде хоча б до деяких із цих висновків, наші умовиводи могли би, в найкращому випадку, бути далекими від правди, а в найгіршому ми б уже давно були мертвими. Проте є один недолік: позаяк наші враження та інтуїтивні судження формуються в одну мить, вони можуть виявитися помилковими або ще більше нас заплутати.

Пол Екман вважає, що швидкість, із якою емоціям вдається захопити нас, перш ніж ми повністю усвідомимо, що відбувається, є необхідною умовою їхньої високої адаптивності. Вони мобілізують нас, щоб ми

могли відповідно зреагувати на певну подію, не витрачаючи часу на роздуми про те, чи взагалі потрібно реагувати, і якщо так, то яким чином. За допомогою розробленої Екманом системи виявлення емоцій, яка базується на відстеженні ледь помітних змін виразу обличчя, можна зафіксувати мікрореакції, що не затримуються на обличчі більш ніж на півсекунди. Екман і його колеги виявили: зовнішній вияв емоцій можна побачити в змінах мимічних м'язів упродовж кількох тисячних часток секунди після події, що викликала відповідну реакцію. Фізіологічні зміни, типові для даної емоції (наприклад, різкий відтік крові й прискорене серцебиття), також займають усього лише частки секунди. Така швидкість особливо виправдана, коли йдеться про такі сильні емоції, як страх або переляк у випадку раптової загрози.

Екман стверджує, що технічно піковий вияв емоції займає дуже короткий час і триває всього лише кілька секунд, а не хвилин, годин чи днів. Обґрунтовує він це тим, що якби якась емоція надовго заволодівала мозком і тілом незалежно від зміни обставин, то це свідчило б про погану здатність емоцій до адаптації. Якби емоції, викликані однією подією, незмінно продовжували б керувати нами й після того, як подія минула, незалежно від того, що відбувається навколо нас, то почуття слугували б нам поганими радниками. Для того щоб емоції тривали довше, спусковий механізм повинен спрацьовувати безперервно, фактично знову й знову викликаючи емоцію: так, наприклад, втрата коханої людини змушує нас весь час сумувати. Якщо почуття наполегливо нас не відпускають, вони перетворюються на настрій, що є приглушеною формою емоцій. Настрої визначають афективний тон, але не так активно формують наше сприйняття і поведінку, як емоції в первинному їх вияві.

Спочатку почуття, потім роздуми

Оскільки процес формування відповідної реакції у раціонального розуму займає трохи більше часу, ніж в емоційного, то «перший імпульс» у ситуації, яка викликає сильні емоції, йде не від голови, а від серця. Існує й другий вид емоційної реакції, повільніший: емоції

спочатку «закипають» і «варяться» в наших думках і тільки потім викликають певні переживання. Другий шлях виникнення емоцій є більш осмисленим: ми, як правило, цілком усвідомлюємо думки, які до цього ведуть. Формуючи такі емоційні реакції, ми витрачаємо більше часу на оцінку ситуації. Наші думки — пізнання — відіграють ключову роль у вирішенні питання про те, які саме емоції будуть задіяні. Варто тільки зробити оцінку («Цей водій таксі обманює мене» або «Ця дитина надзвичайно мила»), як за нею виникає відповідна емоційна реакція. Послідовність процесів є трохи повільнішою, тому почуття може передувати повністю сформульована думка. Складніші емоції, такі як сором або побоювання з приводу найближчого іспиту, з'являються повільніше, на це йдуть секунди або навіть хвилини, — це емоції, які виникають із думок.

На противагу цьому, якщо розглянути послідовність процесів під час формування швидкої реакції, почуття передує думці або ж виникає одночасно з нею. Така поспішна емоційна реакція переважає в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю виживання. Позитив швидких рішень полягає в тому, що вони миттєво мобілізують нас, щоб ми могли впоратися з надзвичайною ситуацією. Наші найсильніші почуття — це мимовільні реакції, і ми ніколи не знаємо, коли вони проявляться. «Любов, — писав Стендаль, — як лихоманка — виникає і зникає незалежно від нашої волі». Не тільки любов, але й роздратування та страхи просто охоплюють нас, ми їх не обираємо. Тому вони можуть слугувати нам таким собі алібі. «Річ у тому, що ми не можемо обирати емоції, які в нас виникають», — зауважує Екман. Це дозволяє людям виправдовувати свої вчинки тим, що вони, мовляв, були «в полоні емоцій».

Існують два шляхи виникнення емоцій — швидкий і повільний, один через безпосереднє сприйняття, другий через осмислення, — проте також є емоції, котрі можуть виникати на вимогу. Яскравим прикладом є акторські прийоми з навмисним викликанням сліз, які навертаються на очі, коли актори свідомо тривожать сумні спогади. Актори вправніше, ніж інші люди, використовують другий шлях формування емоцій — від думок до почуттів. Хоча ми й не можемо обирати, які саме емоції викличе та чи інша думка, ми дуже часто можемо обрати і дійсно обираємо, про що нам думати. Так само як наслідком будь-якої

сексуальної фантазії може стати переживання сексуальних відчуттів, щасливі спогади формують наш хороший настрій, а сумні думки змушують поринати у задуму.

Проте раціональний розум усе ж не вирішує, які емоції ми «повинні» відчувати. Почуття, які приходять до нас, уже, як правило, повністю сформовані. Раціональний розум зазвичай тільки контролює перебіг реакцій. За винятком кількох ситуацій, ми не вирішуємо, коли нам лютувати, засмучуватися і т. д.

Символічна, дитяча реальність

Емоційному розуму властива асоціативна логіка; він сприймає елементи, які символізують реальність чи викликають спогад про неї, нарівні з реальністю. Ось чому порівняння, метафори та образи безпосередньо звернені до емоційного розуму, так само як і мистецтво — романи, фільми, поезія, пісні, театр, опера. Великі духовні вчителі, такі як Будда чи Ісус Христос, достукалися до серця своїх учнів, розмовляючи з ними мовою емоцій, навчаючи їх за допомогою притч, повчальних історій і казок. Справді, релігійні символи й ритуали не мають майже ніякого сенсу з раціональної точки зору; вони зрозумілі лише мовою серця.

Логіку серця — емоційного розуму — добре описав Фройд у його концепції мислення за типом «первинного процесу». Це логіка релігії та поезії, психозу і дітей, снів і міфів (як сформулював Джозеф Кемпбелл, «сновидіння — це особисті міфи, а міфи — це спільні сновидіння»). Первинний процес — ключ до розуміння сенсу таких творів, як «Улісс» Джеймса Джойса: у первинному ході думки вільні асоціації визначають плин оповіді; один об'єкт символізує інший; одне почуття витісняє інше і заміщає його; ціле конденсується в частинах. Часу не існує, немає ніяких причинно-наслідкових зв'язків. У первинному процесі немає навіть такого поняття, як «ні»; можливо все. Почасти психоаналітичний метод є мистецтвом розшифровувати і розгадувати сенс таких асоціативних заміщень.

Якщо емоційний розум дотримується цієї логіки та її правил, замінюючи один елемент іншим, то зовсім не обов'язково визначати

речі за допомогою їхніх об'єктивних характеристик. Стає важливим те, як вони сприймаються. Речі стають такими, якими здаються. Факт того, що річ нагадує нам щось інше, може виявитися набагато важливішим, ніж те, чим ця річ «є насправді». В емоційному житті дійсність може бути більше подібна до голограми, тобто одна-єдина деталь може викликати образ цілого. Як зазначив Сеймур Епштейн, у той час як раціональний розум встановлює логічні причиново-наслідкові зв'язки, емоційний розум не такий перебірливий — він пов'язує речі, які просто мають подібні яскраво виражені риси.

Емоційний розум багато в чому нагадує дитячий, і чим сильнішими є емоції, тим більша ця схожість. Однією з ознак є категоричність мислення, де все або чорне, або біле, де немає місця для півтонів; у когось, хто засмутився через свою нетактовність, миттєво виникає думка: «Вічно я говорю щось не те». Ще однією ознакою такого дитячого мислення є персоналізація, коли події сприймаються упереджено і зосереджуються навколо власної персони (як у водія, який після аварії пояснив, що «телефонний стовп рухався прямо на мене»).

Дитячий тип мислення самостверджується, придушуючи або ігноруючи спогади або факти, які руйнують його переконання, вловлюючи тільки ті, які їх підтримують. Переконання раціонального розуму не остаточні; новий факт може спростувати будь-яке переконання і замінити його новим, адже вони формуються на об'єктивних даних. Проте емоційний розум вважає свої переконання абсолютно слухними і тому не бере до уваги ніякі свідчення на користь протилежного. Саме тому так важко переконати в чомусь людину, котра є емоційно пригніченою: розсудливість ваших аргументів з логічної точки зору не має для неї ніякого значення, вони ні на що не впливають, якщо не збігаються з її теперішніми емоційними переконаннями. Почуття виправдовують себе за допомогою низки уявлень і «доказів власного виробництва».

Минуле, нав'язане теперішньому

Якщо характерна риса певної події здається хоч чимось подібною до емоційно забарвленого спогаду про минуле, емоційний розум негайно на неї реагує — активує почуття, пов'язані з подією, котра постала в нашій пам'яті. Емоційний розум реагує на теперішню подію так, ніби це минуле. Біда в тому, що — особливо коли оцінка проводиться швидко й автоматично — ми не усвідомлюємо простої істини: того, що було колись, тепер не існує. Той, хто, страждаючи від жорстоких побиттів у дитинстві, навчився реагувати на злісний погляд із сильним страхом і відразою, навіть у дорослому віці до певної міри збереже ці реакції. Навіть тоді, коли сердитий погляд уже не нестиме жодної загрози.

Якщо почуття сильні, то реакція, що виникає у відповідь, очевидна. Однак коли почуття невизначені або ледь уловимі, ми не цілком розуміємо, яка емоційна реакція в нас виникає, навіть якщо вона злегка забарвлює наше ставлення до ситуації. Думки й оцінки отримують забарвлення минулих, нехай навіть здаватиметься, ніби реакція зумовлена виключно теперішніми обставинами. Наш емоційний розум використовуватиме раціональний у своїх цілях, тому ми придумаємо пояснення — логічні обґрунтування — наших почуттів і реакцій, виправдовуючи їх з точки зору теперішнього часу, зовсім не усвідомлюючи впливу емоційної пам'яті. У такому випадку ми можемо не мати жодного уявлення про те, що відбувається насправді, хоча й будемо абсолютно переконані в протилежному. У такі моменти емоційний розум підпорядковує собі раціональний, використовуючи його для досягнення свого.

Реальність, характерна для певного стану

Функціонування емоційного розуму значною мірою зумовлюється певним станом, продиктованим тим почуттям, яке переважає в даний момент. Те, що ми думаємо і як чинимо, переживаючи романтичні почуття, зовсім не схоже на те, як ми поводитимось, коли буваємо пригніченими або розгніваними; якщо розглядати механіку емоцій, побачимо, що кожному почуттю притаманний певний репертуар думок, реакцій і навіть спогадів. У моменти, коли ми відчуваємо

сильні емоції, ці специфічні для конкретного стану репертуари думок стають домінантними.

Однією з ознак активування подібного репертуару є селективна пам'ять. Частина реакції нашого розуму на емоційну ситуацію полягає в переставленні спогадів і варіантів дій таким чином, щоб найнеобхідніші опинились у верхній частині ієрархії та їх можна було легко втілити в життя. Як ми вже знаємо, у кожної основної емоції є свій біологічний «підпис» — схема радикальних змін, які перелаштовують організм у міру того, як емоція стає сильнішою, — а також унікальний набір сигналів, який організм передає автоматично, перебуваючи під владою певної емоції.

ДОДАТОК В

НЕВРОЛОГІЧНА СХЕМА СТРАХУ

Центральна роль у виникненні страху належить мигдалеподібному тілу. Коли у пацієнтки, яку неврологи назвали С. М., рідкісна хвороба мозку зруйнувала мигдалеподібне тіло (не торкнувшись інших структур головного мозку), з її ментального репертуару зник страх. Вона не могла розпізнати вираз страху на обличчях інших людей і сама втратила здатність відтворювати цю емоцію. Як сказав її невролог, «якби хтось приставив пістолет до голови С. М., вона зрозуміла б, що налякана, але не відчула б страху, як, скажімо, ви або я».

Найкраще неврологам вдалося скласти детальну схему страху, хоча на нинішній момент повну схему жодної з емоцій ще до кінця не вивчено. Страх — показовий приклад розуміння неврологічної динаміки емоцій. У процесі еволюції страху відводилась особлива роль: для нашого виживання він був важливішим, ніж будь-яка інша емоція. Звичайно ж, тепер деякі недоречні страхи отруюють наше повсякденне життя, змушуючи страждати від роздратування, занепокоєння і пересічних хвилювань чи, в крайньому їхньому вияві, від атак паніки, фобій або неврозу нав'язливих станів.

Припустімо, пізно ввечері ви сидите сам удома, читаете книжку і раптом чуєте гуркіт у сусідній кімнаті. Те, що станеться у вашому мозку в наступні кілька секунд, «відкриває вікно», через яке можна поглянути на неврологічну схему страху і на роль мигдалеподібного тіла як своєрідної сигналізації. Перша система нервових зв'язків, яка активується в цьому випадку, просто сприймає звук на рівні фізичних хвиль і перекладає їх мовою мозку, щоб змусити вас насторожитися. Цей ланцюг нервових імпульсів тягнеться від вуха до мозкового стовбура і далі до таламуса. Звідти розходяться дві гілки; менший пучок виростів веде до мигдалеподібного тіла і сусіднього гіпокампа; інший, трохи більший — до слухової зони кори головного мозку (що

розташована в скроневій частині), де звуки розпізнаються і сортуються.

Гіпокамп, головне сховище пам'яті, швидко класифікує почутий гуркіт, порівнюючи його з іншими схожими звуками, які ви коли-небудь чули, щоб перевірити, чи знайомий вам цей звук (чи можете ви миттєво розпізнати цей гуркіт?). Тим часом слухова зона кори головного мозку виконує складніший аналіз, намагаючись визначити джерело звуку — можливо, це кіт? Віконниці, що грюкають на вітрі? Злодій? Слухова зона кори головного мозку пропонує свої гіпотези — може, кіт скинув лампу зі столу, а, може, все ж заліз злодій, — і посиляє повідомлення до мигдалеподібного тіла й гіпокампа, які швидко порівнюють його зі схожими спогадами.

Якщо висновок заспокоює (це всього лише віконниці, які вічно починають грюкати, як тільки вітер стає занадто сильним), то сигнал загальної тривоги не посилюється і не переходить на наступний рівень. Однак якщо ви все ще не впевнені, інша секція неврологічної схеми багаторазово передає звук між мигдалеподібним тілом, гіпокампом і прифронтальною корою головного мозку, продовжуючи посилювати вашу невпевненість і фіксувати увагу, змушуючи ще більше турбуватися про необхідність встановлення джерела звуку. Якщо додатковий аналіз не дає ніякої задовільної відповіді, мигдалеподібне тіло вмикає сигнал тривоги: його центральна частина активує гіпоталамус, мозковий стовбур і вегетативну нервову систему.

Продуманість роботи мигдалеподібного тіла — системи сигналізації в будові головного мозку — стає очевидною в момент виникнення побоювань чи підсвідомої тривоги. Мигдалеподібне тіло має декілька пучків нейронів, і в кожного з них є певний набір виростів з рецепторами, які відповідають за зчитування інформації з різних нейротрансмітерів. Це схоже на роботу компаній, котрі обслуговують домашні системи сигналізації: оператори завжди готові здійснити дзвінок на місцеву пожежну станцію, у поліцію або до сусіда, якщо домашня система безпеки подає сигнал тривоги.

Різні частини мигдалеподібного тіла отримують різну інформацію. До бічного ядра мигдалеподібного тіла сягають вирости таламуса, слухової та зорової зон кори головного мозку. Запахи через нюхову цибулину надходять до кортикомедіальної зони мигдалеподібного тіла,

а смакові відчуття й повідомлення від внутрішніх органів скеровуються в центральну зону. Вхідні сигнали перетворюють мигдалеподібне тіло на таку собі контрольну інстанцію, яка ретельно досліджує кожен чуттєвий досвід.

Вирости мигдалеподібного тіла дістають до всіх основних частин головного мозку. З центральної й медіальної зон відгалуження йдуть до гіпоталамуса, який відповідає за секрецію речовини, що дозволяє організму реагувати в критичній ситуації, — кортикотропін-рилізінг-гормон (КРГ). Саме він за допомогою послідовного нашарування інших гормонів активує реакцію типу «бийся або тікай». Від базальної (тобто розташованої в основі) ділянки мигдалеподібного тіла відгалуження йдуть до смугастого тіла, а саме до системи головного мозку, що відповідає за управління рухом. Через сусіднє центральне ядро мигдалеподібне тіло надсилає сигнали до вегетативної нервової системи, активуючи широкий спектр реакцій у серцево-судинній системі, м'язах і шлунково-кишковому тракті.

Із базолатеральної зони мигдалеподібного тіла відростки ведуть до передньої поясної кори головного мозку та волокон, відомих як «центральна сіра речовина» (клітини, які контролюють великі скелетні м'язи). Саме ці клітини змушують собаку гарчати, а kota вигинати спину дугою, погрожуючи тому, хто зазіхає на їхню територію. Такі самі системи нервових зв'язків викликають у людей напругу голосових зв'язок, що дає нам змогу так пронизливо кричати від жаху.

Ще одна система нервових зв'язків веде від мигдалеподібного тіла до блакитнуватої місця в стовбурі головного мозку, яке, у свою чергу, виробляє норепінефрин (який також називають норадреналіном) і розподіляє його по всьому головному мозку. Норепінефрин підсилює загальну реактивність тих зон головного мозку, які його отримують, підвищуючи чутливість сенсорних систем. Заповнюючи кору головного мозку, стовбур мозку і, власне, лімбічну систему, норепінефрин тримає головний мозок у напрузі. І тепер навіть звичайний скрип дверей у будинку може змусити вас тремтіти від страху. Більша частина таких змін проходить на підсвідомому рівні: ви навіть не встигаєте зрозуміти, що злякались.

Але коли ви дійсно починаєте відчувати страх, тобто коли тривога, яка колись була підсвідомою, стає усвідомленою, мигдалеподібне тіло

одразу ж розпочинає широкомасштабну реакцію. Воно дає сигнал клітинам стовбура головного мозку зобразити на вашому обличчі переляк, змусити вас швидко і різко здригнутися, призупинити зайві рухи м'язів, збільшити частоту серцевих скорочень, підняти кров'яний тиск і сповільнити дихання (ви, можливо, помічали, що, перелякавшись, затримуєте дихання, щоб краще розчутти, що ж вас налякало). І це лиш один складник великого, ретельно скоординованого комплексу змін під керівництвом мигдалеподібного тіла і пов'язаних з ним структур, які в критичний момент перебирають на себе керівництво мозком.

Тим часом мигдалеподібне тіло разом із гіпокампом дає відповідні вказівки клітинам, що передають команди головним нейротрансмітерам: наприклад, розпочати секрецію допаміну, що допомагає спрямувати увагу на причину страху (у даному випадку на дивні звуки), і тримати м'язи в тонусі, щоб мати змогу відреагувати належним чином. Водночас мигдалеподібне тіло дає сигнал сенсорним зонам — зорового сприйняття й уваги — переконатися, що очі шукають найбільш вірогідне джерело небезпеки. Активується й кортикальна пам'ять, щоб якомога швидше видобути знання і спогади, які відповідають конкретному емоційному пориву — вони отримують пріоритет над менш важливими для даної ситуації думками.

Після того як усі ці сигнали відправлено, вас охоплює повністю сформований страх: ви відчуваєте характерне напруження в животі, серце калатає, м'язи навколо шиї й на плечах напружуються, руки й ноги тремтять; тіло «кам'яніє», застигає на місці, поки ви, нашорошивши вуха, намагаєтеся вловити інші підозрілі звуки, а мозок активно шукає можливі приховані небезпеки і способи відповідної реакції. Уся ця послідовність — від подиву до невпевненості, а потім від боязкого передчуття до страху — може розгорнутися приблизно за секунду. (Докладнішу інформацію шукайте в книжці Джерома Кагана «Пророцтво Галена».)

ПОДЯКИ

Моя дружина, Тара Беннетт-Гоулман, психотерапевт, була моїм повноправним співавтором у період, коли задум цієї книги ще тільки формувався. Її розуміння емоційних процесів, що вирують під поверхнею наших думок і взаємин, відкрило для мене новий світ.

Уперше словосполучення «емоційна грамотність» я почув у розмові з Ейлін Рокфеллер Гроувальд, яка заснувала й очолила Інститут досліджень здоров'я. Саме ця, здавалося б, звичайна бесіда пробудила мій інтерес і дала початок науковим дослідженням, результати яких і складають зміст цієї книги.

Завдяки допомозі Інституту Фетцера я мав достатньо часу, щоб детально вивчити поняття емоційної грамотності. Я вдячний голові інституту Робу Леману за підтримку, яка на початковому етапі мала для мене вирішальне значення, а також висловлюю подяку Девіду Слайтеру, керівникові програми, за плідну співпрацю. Саме Роб Леман ще на самому початку моїх досліджень переконав мене написати книгу про емоційну грамотність.

Та найбільше своєю роботою я завдячую сотням дослідників, які роками ділилися зі мною своїми відкриттями і напрацюваннями, проаналізованими й узагальненими на сторінках цієї книги. Я вдячний Пітеру Саловею з Єльського університету за концепцію емоційного інтелекту. Надзвичайно цінний досвід я отримав, беручи участь у дослідженнях багатьох науковців у сфері освіти, а також практиків, які займалися профілактикою психологічних проблем — саме вони очолювали новостворений рух за поширення емоційної грамотності. Їхні наполегливі зусилля, спрямовані на розвиток соціальних та емоційних навичок у дітей і перетворення шкіл на заклади з більш людською атмосферою, слугували для мене джерелом натхнення. Серед цих людей були: Марк Грінберг і Девід Гокінс із Вашингтонського університету; Ерік Шапс і Кетрін Льюїс із Центру досліджень дитячого розвитку в Окленді, штат Каліфорнія; Тім Шрайвер із Центру вивчення дітей при Єльському університеті; Роджер Вайсберг з

Іллінойського університету в Чикаго; Моріс Еліас з Інституту Ратгерса; Шеллі Кесслер з Інституту педагогіки й освіти імені Годдарда в Боулдері, штат Колорадо; Чеві Мартін і Карен Стоун Мак-Каун з «Нової школи» в Гіллсборо, штат Каліфорнія; Лінда Лантьєрі, директорка Національного центру творчого вирішення конфліктів у Нью-Йорку і Керол А. Куше, котра працює над програмами дослідження дитячого розвитку в Сієті.

Особливу вдячність я хочу висловити тим, хто рецензував і робив правки до розділів цієї книги: Говарду Гарднеру з факультету педагогіки Гарвардського університету; Пітеру Саловею з кафедри психології Єльського університету; Полу Екману, директору лабораторії з вивчення людських взаємин при Каліфорнійському університеті в Сан-Франциско; Майклу Лернеру, директору Центру громадського благополуччя в Болінасі, штат Каліфорнія; Денісу Преджеру, який у ті роки був керівником програми охорони здоров'я під егідою Фонду імені Джона та Кетрін Мак-Артур; Марку Герзону, директору громадського підприємства в Боулдері, штат Колорадо; Мері Шваб-Стоун, доктору медицини з Центру вивчення дітей при Єльському університеті (медичне відділення); Девіду Шпігелю, доктору медицини з кафедри психіатрії медичного факультету Стенфордського університету; Марку Грінбергу, керівникові програми «Прискорений курс» у Вашингтонському університеті; Шошоні Зубофф із Гарвардської школи бізнесу; Джозефу Леду з Центру неврології при Нью-Йоркському університеті; Річарду Девідсону, директору лабораторії психофізіологічних досліджень в Університеті штату Вісконсін; Полу Кауфману, «Психіка і медіа», Пойнт-Рейес, штат Каліфорнія; Джессіці Брекман, Наомі Вулф і, особливо, Фей Гоулман.

Цінну наукову консультацію мені надали Пейдж Дюбуа, грецький вчений з Університету Південної Каліфорнії; Метью Капштейн, фахівець у сфері філософії етики та релігії в Колумбійському університеті; Стівен Рокфеллер, біограф Джона Дьюї, з коледжу Мідлбері. Джой Нолан зібрала короткі та яскраві приклади емоційних ситуацій; Маргарет Хау й Аннет Спічалла підготували матеріал про результати впровадження курсу емоційної грамотності в школах. Сем і Сьюзен Гарріс надали необхідне обладнання.

Протягом останніх десяти років редактори «The New York Times» всіляко сприяли моєму зацікавленню будь-якою новою інформацією, пов'язаною з дослідженнями у сфері емоцій, яку я спочатку публікував на сторінках газети, а згодом використав для написання цієї книги.

Тоні Бербенк, мій редактор у видавництві «Bantam Books», виявив до моєї роботи неабиякий професійний ентузіазм, а його гострий розум посилив мою рішучість і загострив мислення.

А Тара оточила мене своєю теплотою, любов'ю і розумінням, що зробило цей проект можливим.

ЛІТЕРАТУРА

- Bar-On, Reuven, J. G. Maree, and M. J. Elias, eds. *Educating People to Be Emotionally Intelligent*. Portsmouth, NH: Heinemann Educational Publishers, 2005.
- Cohen, Jonathan, ed. *Educating Minds and Hearts: Social Emotional Learning and the Passage into Adolescence*. New York: Teachers College Press, 1999.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-based Social and Emotional Learning Programs*. Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2003.
- Elias, Maurice J., A. Arnold, and C. S. Hussey, eds. *EQ + IQ = Best Leadership Practices for Caring and Successful Schools*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2003.
- Elias, Maurice, et al. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1997.
- Haynes, Norris, Michael Ben-Avie, and Jacque Ensign. *How Social and Emotional Development Add Up: Getting Results in Math and Science Education*. New York: Teachers College Press, 2003.
- Lantieri, Linda, and Janet Patti. *Waging Peace in Our Schools*. Boston: Beacon Press, 1996.
- Novick, B., J. S. Kress, and Maurice Elias. *Building Learning Communities with Character: How to Integrate Academic, Social, and Emotional Learning*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2002.
- Patti, Janet, and J. Tobin. *Smart School Leaders: Leading with Emotional Intelligence*. Dubuque, IA: Kendall Hunt, 2003.
- Salovey, Peter, and David Sluyter, eds. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books, 1997.
- Zins, Joseph, Roger Weissberg, Margaret Wang, and Herbert Walberg. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press, 2004.
- Ashkanasy, Neal, Wilfred Zerbe, and Charmine Hartel. *Managing Emotions in the Workplace*. Armonk, NY: M. E. Sharpe, 2002.
- Boyatzis, Richard, and Annie McKee. *Resonant Leadership: Inspiring Yourself and Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press, 2005.
- Caruso, David R., and Peter Salovey. *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop the Four Key Skills of Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass, 2004.
- Cherniss, Cary, and Daniel Goleman, eds. *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select For, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
- Druskat, Vanessa, Fabio Sala, and Gerald Mount, eds. *Linking Emotional Intelligence and Performance at Work: Current Research Evidence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005.
- Fineman, Stephen, ed. *Emotion in Organization*, 2nd ed. London: Sage Publication, 2000.
- Frost, Peter J., *Toxic Emotion at Work: How Compassionate Managers Handle Pain and Conflict*. Boston: Harvard Business School Press, 2003.

- Riggio, Ronald, Susan E. Murphy, and Francis Pirozzolo. *Multiple Intelligences and Leadership*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2002.
- Elias, Maurice, Steven E. Tobias, and Brian S. Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting: How to Raise a Self-disciplined, Responsible, Socially Skilled Child*. New York: Harmony Books, 1999.
- Elias, Maurice, Steven E. Tobias, and Brian S. Friedlander. *Raising Emotionally Intelligent Teenagers*. New York: Harmony Books, 2000.
- Gottman, John. *Raising an Emotionally Intelligent Child..* New York: Simon and Schuster, 1998.
- Schure, Myrna. *Raising a Thinking Child*. New York: Pocket Books, 1994.
- Bar-On, Reuven, and Parker, James D. A., eds. *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.
- Barrett, Lisa Feldman, and Peter Salovey. *The Wisdom of Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*. New York: Guilford Press, 2002.
- Geher, G., ed. *Measuring Emotional Intelligence: Common Ground and Controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2004.
- Salovey, Peter, Marc A. Brackett, and John D. Mayer. *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. Port Chester, NY: DUDE Publishing, 2004.
- Williams, Virginia, and Redford Williams. *Lifeskills*. New York: Times Books, 1997
- Matthews, Gerald, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts. *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge: MIT Press, 2002.