

Сьюзен Девід

Емоційна спритність (Частина 1)

**Зміст даного матеріалу захищений авторськими правами.
Будь-які дії, крім читання, щодо нього можуть бути здійснені
тільки за згодою правовласників**

Потужна книжка, яка допоможе вам знайти свої сильні сторони, визначити пріоритети, стати більш рішучим та здійснити значущі зміни.

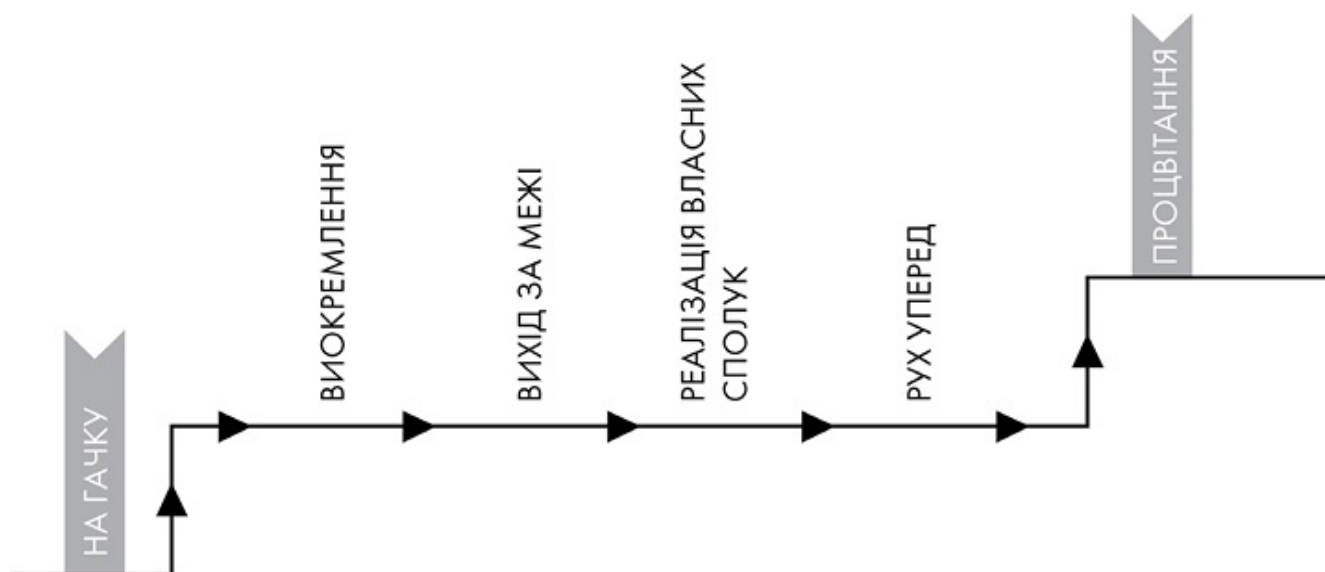
Forbes.com

Ця книжка є доказом того, що людям потрібно працювати з їхніми негативними емоціями, не дозволяючи старим страхам та комплексам домінувати.

BizEd magazine

Присвячую любові мого життя Ентоні і моїм любим Ноа й Софі, які знають, що
таке життя на щодень

► Розділ 1. Від скутості до спритності



Багато років тому, за часів «Абатства Даунтон», статечний капітан стояв на містку британського лінійного корабля й дивився, як сонце хилиться за край моря. Далі за сюжетом капітан уже збирався спуститися на палубу до обіду, коли дозорець раптом сповістив: «Світло, капітане. Прямо за курсом дві милі».

Капітан повернувся до стерна.

— Рухається чи ні? — запитав він, бо до радіолокаційної станції було ще кілька діб ходу.

— Не рухається, капітане.

— Тоді подайте тому судну сигнал, — хрипко наказав керманич. — Скажіть їм: «Ви йдете курсом на зіткнення. Змініть курс на 20 ступнів».

Майже одразу від джерела світла надійшла відповідь: «Краще ви змініть свій курс на 20 ступнів».

Капітан образився. Це не тільки похитнуло його авторитет, але й відбувалося на очах у матросів!

— Надішліть йому ще одне повідомлення, — гарикнув він. — «Ми — корабель її величності Дефаєнт, лінійний корабель водотоннажністю 35000 тонн класу дредноутів. Змініть курс на 20 ступнів».

«Чудово, сер, — надійшла відповідь. — Я — матрос другого класу О'Райлі. Негайно міняйте курс».

Розпашілий від люті, капітан заволав:

— Ми — флагманський корабель адмірала сера Вільяма Аткінсона-Вілса!
НЕГАЙНО ЗМІНІТЬ КУРС НА 20 СТУПНІВ!

Запала тиша, а тоді матрос О'Райлі відповів: «У нас тут ліхтарня, сер».

Мандруючи по життю, ми, як люди, маємо кілька способів дізнатися, у якому напрямку йти або що на нас чекає. У нас немає ліхтарень, що попереджають про скелі, об які ми можемо розбитися. У нас немає ані дозорців на носі, ані радара, який попереджає про підводні небезпеки, що можуть розтрощити наші кар'єрні плани. Натомість ми маємо емоції — відчуття страху, тривоги, радощів, піднесення — розвинуту нейрохімічну систему, покликану допомагати нам долати складні життєві течії.

Емоції — від лютого гніву до наївного кохання — є миттєвою фізичною реакцією організму на важливі сигнали зовнішнього світу. Коли наші чуття сприймають інформацію — ознаки небезпеки, натяки на романтичний інтерес, здогади про те, приймає чи відкидає нас оточення, — ми фізично пристосовуємося до здобутих повідомлень. Наші серця б'ються швидше чи повільніше, м'язи напружуються чи розслабляються, розум зосереджується на небезпеці або заспокоюється у відповідь на тепло довіреного товариства.

Ці фізичні «втілені» реакції синхронізують наш внутрішній стан і зовнішню поведінку з наявною ситуацією та можуть допомогти нам не тільки вижити, але й жити в гаразді. Як і у випадку ліхтарні матроса О'Райлі, наша природна система навігації, яка шляхом спроб і помилок еволюціонувала протягом мільйонів років, набагато корисніша тоді, коли ми не намагаємося боротися з нею.

Але це не завжди просто зробити, бо наші емоції не завжди надійні. Іноді вони допомагають нам подолати обман і позу, працюючи як внутрішній радар, даючи найточнішу й глибинну інформацію про те, що коїться наразі. У всіх колись виникало таке відчуття, яке підказувало: «Цей хлопець бреше» або «Щось допікає моїй подрузі, хоча вона й каже, що в неї все гаразд».

Проте в інших випадках емоції з минулого заважають сприймати сучасні події, пов'язуючи їх з болючими спогадами. Ці потужні почуття можуть повністю полонити, затьмарювати наші судження й кермувати нас прямо на скелі. У таких випадках ви можете оступитися і плеснути напоєм брехунові в обличчя.

Звичайно, дорослі рідко настільки втрачають контроль над собою, що влаштовують прилюдний бешкет, враження від якого потім роками слід залагоджувати. Ви радше не вдаватиметеся до такої театральщини, а вчините якийсь підступ. Люди здебільшого покладаються на емоційний автопілот, реагуючи на ситуації без їхньої оцінки — несамохіть. Інші добре розуміють, що витрачають забагато енергії на контроль або придушення своїх емоцій, трактуючи їх у кращому випадку як неслухняних дітлахів, а в гіршому — як загрозу своєму добробуту. Ще інші бачать свої емоції як перешкоду на шляху до бажаного життя, особливо коли йдеться про почуття, які спричиняють клопіт, гнів, сором або хвилювання. Із часом наші реакції на сигнали реального світу слабшають і стають менш природними та радше відхиляють нас від курсу, ніж

захищають наші інтереси.

Я — психолог і вже понад 20 років як запрошений експерт вивчаю емоції і те, як нам ведеться з ними. Коли я запитую клієнтів, відколи вони почали звертати увагу, перейматися й давати раду власним емоціям, вони почасти кажуть про п'ять, десять або двадцять років. А часом навіть: «З дитинства».

І, зрозуміло, мене цікавить: «Ну, і що у вас виходить?».

У цій книжці я хочу привернути вашу увагу до особистих емоцій, навчитися приймати їх і миритися з ними, а потім процвітати, збільшуючи свою емоційну спритність. Пропоновані інструменти й методика не зроблять з вас досконалу людину, яка ніколи не скаже те, що не треба, і ніколи не потерпатиме через сором, провину, гнів, нервування або непевність. Прагнення досконалості чи, власне, досконалого щастя лише налаштує вас на розпач і невдачу. А я хочу допомогти вам упоратися з найскладнішими вашими емоціями, збільшити вашу здатність давати раду своїм стосункам, досягти мети й тішитися повнявою життя.

Проте це лишень «емоційна» частина емоційної спритності. «Спритність» стосується також процесів вашого мислення й поведінки — тих схильностей і тілесних проявів, які теж можуть зашкодити вашому процвітання, особливо коли, як капітан лінійного корабля Дефаєнс, ви за звичаєм виявляєте упертість стосовно нових і відмінних ситуацій.

Негнучка реакція може бути наслідком давньої згубної історії, яку ви собі мільйон разів повторювали: «Я — невдаха», або «Завше я кажу те, що не треба», або «Я завжди знічуюсь, коли слід боротися за те, на що я заслуговую». Негнучкість може бути обумовлена нормальною звичкою використовувати ментальні шаблони, засновки й експериментальні правила, які колись вам допомогли — у дитинстві, під час першого шлюбу, на початку кар'єри, — але які більше не працюють: «Людям не можна вірити», «Мені буде боляче».

Дедалі більше досліджень свідчить, що емоційна негнучкість — перебування в полоні думок, відчуттів і поведінки, які нам не допомагають, — асоціюється з низкою психологічних недуг, зокрема з депресією і неспокоєм. Тим часом емоційна спритність — гнучкість у думках і почуттях, яка дає змогу оптимально реагувати на щоденні ситуації, — є ключем до успіху й добробуту.

І все-таки емоційна спритність — це не про контролювання ваших думок або змушування до більш позитивного мислення. Бо дослідження також свідчать, що намагання примусити людей перейти від негативу («Я зіпсую всю презентацію») до позитиву («Ось побачите: я все подужаю») зазвичай не працює й може бути контрпродуктивним.

Емоційна спритність — це про розслаблення, заспокоєння і більш доцільне життя. Вона — про вибір того, як ви реагуватимете на свою систему емоційного попередження. Вона підтримує підхід, що його описав психіатр Віктор Франкль,

який вижив у нацистському таборі смерті й потім написав книжку «Людина в пошуках справжнього сенсу» про значуще життя, у якому реалізується наш людський потенціал: «Є простір між спонукую і відповіддю¹, — писав він. — У цьому просторі міститься наша сила вибору відповіді. У цій відповіді — наше зростання і наша свобода».

Показано, що під час відкриття цього простору між тим, як ви відчуваєте, і тим, що ви робите із цими відчуттями, емоційна спритність допомагає людям з будь-яким обсягом клопотів: негативне самосприймання, горе, біль, тривожність, депресія, зволікання, важкий перехід тощо. Емоційна спритність корисна не лише людям, які борються з власними труднощами. Вона залучає багато психологічних дисциплін² для вивчення характеристик успішних людей, як-от Франкль, котрий пережив великі злигодні й звершив чимало великих справ. Емоційно спритні люди динамічні. Вони демонструють гнучкість у взаєминах з нашим швидкозмінним і складним світом. Вони здатні витримувати найвищі рівні стресів і невдач, залишаючись у справі відкритими й сприйнятливими. Вони розуміють, що життя не завжди просте, але продовжують діяти згідно зі своїми найдорожчими цінностями та рухаються вперед — до своїх великих і тривалих цілей. Вони й далі відчувають гнів, сум тощо, — ніхто не позбувається цього! — але вони ставляться до цього із цікавістю, жалем і розумінням. Їх ці почуття не вибивають з колії, емоційно спритні люди, з усіма своїми хибами, звертаються до найвищих своїх поривань.

Я зацікавилася емоційною спритністю, еластичністю, ще коли жила в Південній Африці за доби апартеїду. Моє дитинство припало на жорстокий період примусової сегрегації, під час якої я частіше зазнавала згвалтування, ніж навчалась читати. Уряд виганяв людей з їхніх домівок і піддавав тортурам; поліція вбивала громадян, які просто прямували до церкви. У всіх громадських місцях чорні й білі діти мали перебувати окремішньо — у школах, ресторанах, туалетах, кінотеатрах. І хоч я біла й не зазнавала таких знущань, як чорні південноафриканки, ми з подругами не були захищені від насильства докруг нас. Моя подруга зазнала групового згвалтування. Мого дядька вбили. Тому я ще замолоду зацікавилася тим, як люди собі дають раду (або не дають ради), коли бачать хаос і жорстокість довкола.

Коли мені виповнилося шістнадцять років, батькові, якому було лишень сорок два, поставили діагноз невиліковного раку і сказали, що жити йому лишилось кілька місяців. Це був травматичний досвід, і я почувалася в ізоляції: мені бракувало дорослих, з якими можна поділитись, а в ровесників такої халепи не було.

На щастя, у мене була турботлива викладачка англійської, яка заохочувала студентів вести щоденники. Ми могли записувати що завгодно, але щодня здавали їй щоденники на перегляд. На певному етапі я написала про татову

хворобу і потім смерть. Учителька зробила запис із щирими роздумами й запитала, як я почуваюся. Робота зі щоденником стала для мене основним джерелом підтримки, і незабаром я зрозуміла, що це допомагає мені описати, збагнути й розібратися в тому, що зі мною відбувалося. Це не зменшило мою журбу, але допомогло пережити травму. Мені додавав сил безпосередній аналіз тяжких емоцій, а не намагання їх обійти, — і відтоді це стало справою мого життя.

На щастя, апартеїд у Південній Африці відійшов у минуле, і хоча нинішнє життя не позбавлене смутку й жаху, більшість із вас, читачів, живе без страху інституціоналізованого насильства й гніту. А проте навіть у відносно мирних і заможних Сполучених Штатах, де я мешкаю вже понад десять років, чимало людей бореться за виживання і краще життя. Майже всі, кого я знаю, зазнають стресів і обтяжені проблемами кар'єри, сім'ї, здоров'я, фінансів, особисто вони відчують тиск таких потужних соціальних чинників, як негаразди в економіці, швидкі культурні зміни, нескінченна навала руйнівних технологій, що на кожному кроці відвертають нашу увагу.

Тим часом не легше і з багатозадачністю, цим патичком-рятівничком від перенавантажень. В одному дослідженні доведено³, що багатозадачність впливає на продуктивність людей, як алкоголь на водія. В інших дослідженнях продемонстровано, що невеликі щоденні рівні стресу⁴ (починаючи із заповнення в останню хвилину коробки для ланчу, батареї мобільника, яка сідає саме тоді, коли має пролунати критичний дзвінок у справі конференції, потяга, який завше спізнюється, вічної купи рахунків) можуть на десять років зістарити клітини мозку.

Клієнти весь час кажуть мені, що через вимоги сучасного життя вони почуваються в тенетах, на гачку, тіпаються, ніби риба на волосіні. Вони хочуть чогось більшого в житті: досліджувати світ, одружитися, завершити проект, просунутися на роботі, розпочати свою справу, одужати, зміцнити стосунки з дітьми та іншими членами родини. Але буденні заняття не наближають їх до їхніх бажань, а інколи зовсім не збігаються з ними. Навіть коли вони щосили прагнуть знайти нарешті щось своє, на заваді стають не тільки поточні обставини, але й власні поразницькі думки й поведінка. Ба більше, мої клієнти мають дітей і постійно нервуються, як такий стрес і перевантаження впливають на них. І тому саме зараз на часі ставати емоційно спритними. Коли земля хитається під ногами, треба бути метким і не впасти долілиць.

Неухильний чи спритний?

У п'ять років я вирішила втекти з дому. Чогось образилася на батьків, уже й не пригадую через що, але пам'ятаю, що думала тоді, ніби втеча — найрозумніший для мене вихід. Я ретельно упакувала торбинку, взяла банку арахісового масла й трохи хліба з комори, взяла сабо у вигляді червоно-білого сонечка

й рушила в пошуку свободи.

Ми мешкали біля дороги зі жвавим рухом у Йоганнесбурзі, і батьки довго втовкмачували мені, щоб я ні за яких обставин сама не переходила вулицю. Уже біля рогу я зрозуміла, що продовження руху в широкий світ — не вибір. Перехід вулиці був під абсолютною і беззастережною заборонаю. Тож я зробила те, що зробив би кожен слухняний п'ятирічний втікач, котрому забороняли виходити на проїжджу частину: я обійшла квартал. І раз, і два, і три рази. До свого повернення додому після прикметної драматичної пригоди із втечею я чотири години кружляла довкола того самого кварталу, минаючи ворота рідного дому. Так чи інакше ми всі таке робимо. Ми раз у раз йдемо (чи біжимо) докруг кварталів нашого життя, виконуючи писані, гадані чи уявні правила, переймаючись способами буття й праці, що не дають нам користі. Я завжди повторюю, що ми поводимося як надувні іграшки, які постійно вдаряються об ті самі стіни, не думаючи, що праворуч або ліворуч можуть бути відчинені двері. Навіть коли ми визнаємо, що перебуваємо на гачку й нам потрібна допомога, люди, до яких ми звертаємось — сім'я, друзі, добрі начальники, лікарі, — не завжди її надають. У них свої проблеми, обмеження та справи.

Тим часом наша споживацька культура підтримує ідею, що ми можемо проконтролювати і владнати всі справи, які нас непокоять, і слід відкинути або замінити все, що нас не влаштовує. Нещасливі стосунки? Знайдіть іншого. Недостатньо продуктивний? Для цього є своє застосування. Коли нам не до вподоби те, що коїться в нашому внутрішньому світі, ми ставимося до цього зі звичних для себе позицій. Ми йдемо по крамницях, відвідуємо нового терапевта, переймаємося нашими нещастями й незадоволеннями, просто використовуючи «позитивне мислення».

На жаль, усе це працює погано. Намагаючись давати раду негативним думкам і почуттям, ми даремно на них зациклюємось. Спроби позбутися їх ведуть до того, що ми починаємо робити щось нікому не потрібне або вдаємося до заспокійливих засобів. Намагання змінити негатив на позитив веде прямцем до погіршення.

Щоб дати лад своїм емоціям, багато хто звертається до книжок або курсів лекцій про самодопомогу, проте такі програми самодопомоги зовсім неправильно висвітлюють проблему. Особливо хибною є реклама позитивного мислення. Дуже складно, а іноді й неможливо раптом почати думати про щось гарне, бо мало хто здатний просто відімкнути погані думки й замінити їх приємними. Така порада не бере до уваги основне: ваші т. зв. негативні емоції часто насправді йдуть вам на користь.

Насправді негативність — нормальна. Це фундаментальний факт. Ми так влаштовані, аби іноді мати негативні відчуття. Просто така людська природа. Надмірність стресу через позитивну налаштованість — це результат того, що наша культура, образно кажучи, заліковує нормальні коливання наших емоцій,

а суспільство часто дослівно заліковує невгамовних дітей і жінок з перепадами настроїв.

За останні двадцять років консультування, напучування й досліджень я випробувала і вдосконалила засади емоційної спритності, скеровані на допомогу численним клієнтам у досягненні великих звершень у їхньому житті. Серед клієнтів були загнані в глухий кут жінки, які силкувалися дати лад і сім'ї, і роботі, посли ООН, які змагалися за імунізацію дітей у ворожих країнах, лідери корпорацій, просто люди, які хотіли від життя більшого.

Нещодавно я оприлюднила результати цієї роботи в статті, надрукованій у «Гарвард Бізнес Рев'ю»⁵. У ній я описала, як майже всі мої клієнти, і я сама також, потрапляють на гачок жорстких негативних схем. У цій публікації я запропонувала модель розвитку емоційної спритності, щоб відчепитися від цих схем й запровадити успішні й тривалі зміни. Стаття протягом кількох місяців перебувала в рубриці часопису «Найбільш популярні»: за короткий час її прочитали понад чверть мільйона користувачів, що дорівнює паперовому накладу «ГБР». «ГБР» оголосив її «управлінською ідеєю року», і її підхопили численні часописи, як-от «Вол Стріт Джорнал», «Форбс», «Фест кампені». Видавці називали емоційну спритність «наступним емоційним інтелектом», визначною ідеєю, що змінює ставлення суспільства до емоцій». Я це згадала не для реклами, а тому що реакція на публікацію змусила мене зрозуміти, що стаття з'явилася вчасно. Здається, мільйони людей шукають кращого шляху. Ця книжка є значно розширенішою і більш удосконаленою версією дослідження і порад, відображених у статті в «ГБР». Але перед тим, як перейти до суті, я маю показати вам картину, аби ви бачили, куди ми прямуємо.

Емоційна спритність — це процес, що дає змогу грати на повну, змінюючи поведінку й дотримуючи її, аби жити у злагоді з власними намірами й цінностями. Це не процес ігнорування складних емоцій і думок, а процес вивільнення емоцій і думок, мужнього і співчутливого до них ставлення, а також — проходження повз них далі, до великих звершень у житті.

Набуття емоційної спритності відбувається протягом чотирьох етапів, про які поговоримо детальніше.

ВИОКРЕМЛЕННЯ

Вуді Аллен якось сказав, що 80 % успіху забезпечує виокремлення. У контексті цієї книжки це означає заглиблення у свої думки, емоції та поведінку з власної волі, із цікавістю й добротою. Деякі із цих думок і емоцій вагомі й відповідають моменту. Інші — уламки старого, що в'їлися в психіку, як пісня Бйонсе, котру тижнями не можна вигнати з голови.

У будь-якому разі — чи йдеться про точне відбиття реальності, чи про шкідливе спотворення — ці думки й емоції — частина нас самих, і ми можемо навчитися працювати з ними й рухатися далі.

ВИХІД ЗА МЕЖІ

Наступним елементом, після осягнення думок та емоцій, є відхід від них і спостереження їх як таких — просто думки, просто емоції. У такий спосіб ми створюємо, за Франклем, відкритий і неупереджений простір між почуттями і реакцією на них. Ми можемо також процесуально визначити складні відчуття і знайти властивіші реакції на них. Спостереження збоку не дає перехідному ментальному досвіду нас контролювати.

Ми виходимо за межі об'єкта, і ширший погляд дає змогу бачити себе як шахову дошку⁶ з великою кількістю можливостей, а не як поодинокую фігуру на дошці, що має наперед визначені правила руху.

Реалізація власних спонук

Ви розосередили й заспокоїли ментальні процеси, створили необхідний простір між мисленням і мислителем, а тепер можна сфокусуватися на суті — стрижневих цінностях і найважливіших цілях. Розпізнавання, прийняття і дистанціювання від лячного, болючого, розривного емоційного матеріалу надає нам можливість частково залучити нашу далекоглядність, що об'єднує мислення й почуття з довготерміновими цінностями й прагненнями та може допомогти знайти нові й кращі шляхи досягнення мети.

Ви щодня ухвалюєте тисячі рішень. Що краще зробити після роботи: піти до фітнес-центру чи просто розслабитися? Прийняти дзвінок від приятеля, який дошкулив вам, чи перевести його на голосову пошту? Я називаю ці маленькі рішення *пунктами вибору*⁷. Ваші стрижневі цінності — це компас, що допомагає рухатись у правильному напрямку.

Рух уперед

Принцип дрібних прийомів

Традиційна самодопомога трактує зміну як вищу мету і ґрунтовну трансформацію, а результати дослідження схиляють нас до іншого: дрібні, сплановані на основі ваших цінностей прийоми здатні істотно змінити ваше життя. Це насамперед стосується рутини повсякдення, коли щоденне повторення дрібних втручань дає можливість зробити потужні зміни.

Принцип рівноваги

Рухи у виконанні гімнастики світового рівня здаються невимушеними завдяки гнучкості й тренуваності м'язів тулуба — її стрижня. Якщо щось вибиває її з рівноваги, стрижень допомагає все виправити. Але щоб змагатися на найвищому рівні, вона постійно мусить виходити за зону комфорту, щоб спробувати виконати складніші рухи. Нам теж слід знайти досконалу рівновагу між викликом і компетенцією, — тож ми не самовдоволені й не приголомшені, виклики натомість нас збуджують, наснажують, сповнюють ентузіазму.

Бізнесвумен Сера Блеклі, засновниця фірми спідньої й коригувальної білизни «Спенкс»⁸, колись наймолодша у світі мільярдерка, яка всього добилася власними руками, пише, як за вечерею батько казав: «Ну ж бо, розповідай про

свої провали сьогодні». Це не для того, щоб деморалізувати її. Батько хотів заохотити дітей іти поза межі, і нівроку було, навіть прийнятно, десь перечепитися під час спроби зробити щось нове й важке.

Остаточна мета емоційної спритності — не дати занепасти протягом життя відчуттю виклику й зростання.

Сподіваюсь, книжка стане гарною дорожньою мапою для реальних поведінкових змін — нового способу дій, щоб прожити життя так, як ви хочете, щоб допомогти перевтілити найбільш клопітні відчуття на джерело енергії, творчості, проникнення в сутність.

Починаймо!

[1](#)

Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.

[2](#)

На емоційну спритність впливають дослідження в царині соціальної, організаційної та клінічної психології. Особливо корисна терапія прийняття й заангажування, яку розробив професор і завідувач катедри психології в Університеті Невади Стивен Гейс з колегами і яку підтримує чимала спільнота дослідників і практиків у Товаристві контекстуальних біхевіористів.

Спритність — ознака здоров'я й добробуту. У багатьох працях доведено, що нижчі рівні здібностей, на які спирається емоційна спритність, прогнозують меншу частоту успіху й добробуту, а вищі рівні мають критичне значення для психічного здоров'я й процвітання, а також те, що емоційної спритності можна вчитися. Чудові критичні огляди — див.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865—878; Biglan, A., Flay, B., Embry, D., & Sandler, I. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257—271; Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1—2), 25-54; Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioral therapy intervention for burnout. *Work and Stress*, 27(2), 181—199; A-Tjak, J., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J., & Emmelkamp, P. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30—36; Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263—278.

[3](#)

Strayer, D., Crouch, D., & Drews, F. (2006). A comparison of the cell phone driver and the drunk driver. *Human Factors*, 48(2), 381—391.

[4](#)

Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312—17315.

[5](#)

David, S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. *Harvard Business Review*, 125—128.

[6](#)

Цією метафорою я зобов'язана: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

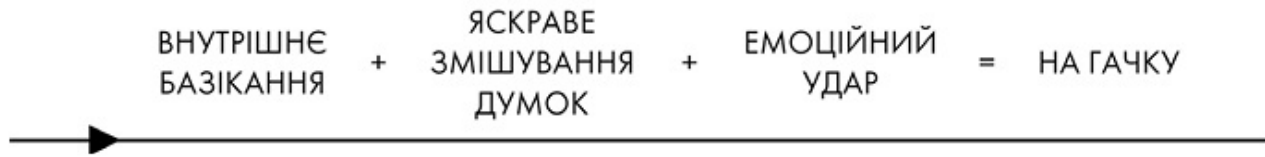
[7](#)

This concept is used in David, S. (2009, September). Strengthening the inner dialogue workshop facilitated for Ernst & Young.

[8](#)

Caprino, K. (2012, May 23). 10 lessons I learned from Sarah Blakely that you won't hear in business school. *Forbes*.

► Розділ 2. На гачку



Голлівудський сценарій живе або вмирає залежно від здатності піймати на гачок глядача, зацікавити його, — він урухомлює і розгортає сюжет. Такий гачок обов'язково передбачає конфлікт, і, піймавшись на цей гачок, ми втримуємо увагу на тому, як і чому розв'язується конфлікт.

Як психолог, я вважаю, що книжки й фільми, які ловлять мене на гачок, містять більш-менш гострий конфлікт, притаманний власне природі героя. Долаючи різні перешкоди, актор не розуміє жінок, доки, вкрай потребуючи роботи, він не удає із себе жінку в реальному житті («Тутсі»). Інженю боїться зобов'язань («Наречена-утікачка»). Або найвідоміша крута інтрига: професійний вбивця дістає по голові, приходить до тьми посеред інтриги зі стріляниною й не тямить, хто він і що йому треба («Хто такий Бурн?»).

Ми можемо не мчати в кабріолеті повз пальми і не зустрічатися з кінозірками, але кожен із нас у свій спосіб є голлівудським кіносценаристом. Це через те, що ми щодня, щохвилини пишемо сценарії, які висвітлюються в Синеплексі нашої голови. Лише в історіях нашого життя згаданий гачок не передбачає, що ми під час збудження сидимо на краєчку сидіння. Це означає, що нами заволоділа самозгубна емоція, думка, поведінка.

Людський мозок — це машина, яка виробляє думку (суть), а більша частина життя витрачається на аналіз мільярдів бітів сенсорної інформації, що нас щодня бомбардують. Процес осмислення полягає в тому, що все побачене, почуте, удосвідчене разом із стосунками у вирі довкола нас організується в наратив: *Це я, Сьюзен, прокидаюсь. Малий ссавець, що застрибує на мене, мій син Ноа. Колись я мешкала в Йоганнесбурзі, а тепер живу в Массачусетсі. Я повинна встати й готуватися до зустрічі. Це я й роблю. Я психолог і приймаю людей, намагаючись їм допомогти.*

Наратив досягає своєї мети: ми розповідаємо собі такі історії, щоб організувати наш досвід і бути при тямі.

Проблема в тому, що ми неправильно все сприймаємо. Люди, які не мають таких реалістичних і логічних історій або історій, цілковито відірваних від життя, називаються психотиками. Більшість із нас не чує голоси й не має оман величі, а от у наших сценаріях ми досить вільно поводимося з правдою. Іноді нам навіть не до тьми, що ми це робимо.

Ми собі приймаємо ці переконливі самозвіти без питань, ніби це правда, вся

правда й нічого, крім правди. Ці історії незалежно від їхньої правдивості могли бути написані на ментальній класній дошці в третьому класі, або ще до того, як ми навчилися ходити й розмовляти.

Ми вповзаємо в ці байки й даємо змогу цьому реченню або уступу, які могли з'явитися 30—40 років тому й ніколи об'єктивно їх не тестували і не верифікували, репрезентувати всю сукупність наших життів. І таких плутаних сценаріїв стільки ж, скільки й людей:

«Батьки розлучилися одразу після мого народження, — отже, я відповідальний за алкоголізм матері».

«Я був інтровертом у дуже товариській родині, і тому мене ніхто не любить».

Ad infinitum⁹.

Ми й на нижчому рівні щодня придумуємо такі історії. І я таке вигадувала. Ось приклад: кілька років тому колега повідомив мені голосовою поштою, що він збирається запозичити — тобто «вкрасти» — мою концепцію для назви своєї нової книжки. Він сподівався, що я «не буду заперечувати», як він сказав.

Тобто не дозволу спитав, а спокійнісінько ствердив факт.

Привіт, звичайно, я проти! Він використовував мою концепцію, котру я планувала використати сама. Я прокляла той день, коли ненароком вибовкала йому це на конференції. Але нічого не вдієш! Професіонали не можуть опускатися до лайок.

Я затамувала гнів і зробила те, що більшість із нас робить: зателефонувала чоловікові, щоб звірити йому все. Але мій чоловік Ентоні — лікар, і, взявши слухавку, він сказав: «Сьюзі, я не можу розмовляти. У мене пацієнт на операційному столі чекає на невідкладні заходи». Отакої! «Приїхали» вдруге, тепер чоловік ужучив!

Така логіка ситуації — порятунок життя пацієнта важив тоді для нього більше, ніж бесіда зі мною, — ніяк не гамувала гнів, що закипав у мені. Як міг чоловік так поставитися до мене... саме тоді, коли я його потребувала? Ураз ця думка переінакшилась на «Як мені треба — його ніколи немає поруч». Мій гнів кипів, і я вирішила не відповідати на його дзвінок, коли він зателефонував.

Я потрапила на гачок.

Отак. І замість того щоб побалакати з колегою і спокійно та однозначно висловити йому моє несхвалення та спробувати знайти прийнятне рішення, два дні я дратувалась і не зронила ні слова до свого безневинного чоловіка, бо «його ніколи немає поруч»!

Геніально, еге ж?

Несправедливо, що ці сумнівні, не завше докладні історії, які ми собі оповідаємо, створюють такі конфлікти, марнують час і через них у хаті віє холодом. А ще більша проблема — конфлікт між світом цих історій і світом, у якому ми хочемо жити і в якому ми могли б процвітати.

У звичайний день більшість із нас вимовляє приблизно 16000 слів¹⁰. Але наші думки — внутрішній голос — продукують набагато більше слів. Цей голос свідомості — мовчазний, але невтомний торохтій, що потай і невтомно завантажує нас спостереженнями, коментарями й аналізом. Ба більше, цей невпинний голос професори літератури називають *ненадійним оповідачем* — згадайте Гумберта Гумберта в «Лоліті» або Емі Данн у «Пропала дівчина». Як і у випадку цих двох персонажів, що їхнім оповідам про події не вельми можна довіряти, наш внутрішній оповідач може бути упередженим, дезінформованим або й вдаватися до умисного самовиправдання чи обману. Навіть гірше, він *не замовкне*. Ви можете не ділитися думками, що спливають вам на гадку, але ж як зупинити появу цих думок? Щастя вам.

Адже ми часто приймаємо твердження, що дзюркочуть із цього невичерпного джерела теревенів, і вважаємо їх реальними фактами, хоча насправді це складна мішанка оцінок і суджень, підсилених нашими емоціями. Одні думки — позитивні й помічні, інші — негативні й непомічні. У будь-якому разі наш внутрішній голос рідко буває нейтральним і безпристрасним.

Наприклад, зараз я сиджу за письмовим столом і дуже поволі пишу цю книжку. «Я сиджу за столом». Це проста думка, що спирається на факт. Так само «Я пишу книжку» або «Я пишу дуже поволі».

Гаразд. Доки непогано. Але відтепер мої фактичні спостереження надто легко переходять у царину думки. Оповідь, призначена для мене, може легко перетворитися на гачок, і я зависаю на виверткій і невивченій ідеї, наче окунь, яким пообідає рибалка.

«Я пишу дуже поволі» — це самокритична оцінка, яка вельми швидко впливає з «Я — повільний автор». Інша думка — «Я працюю повільніше за інших авторів» — перетворює попередню, що спирається на факти, на порівняння. «Я відстаю» — додає елемент неспокою. А далі йде осудливе підсумкове судження: «Я вводила себе в оману щодо того, скільки здатна написати до остаточного терміну. Чому я не можу бути чесною із собою? Це вже край». І це далеко відсувається від фактичної вихідної точки: я сиджу за столом і поволі пишу книжку.

Аби переконатися, наскільки легко люди переходять від факту до думки, до судження і тривоги, виконайте таку вправу для мозку. Прочитайте послідовно такі підказки:

Ваша мобілка.

Ваш будинок.

Ваша робота.

Ваша рідня з боку вашого подружжя.

Ваша талія.

Коли ви висловлюєтеся за спонтанною асоціацією, деякі думки можуть спиратися на факти. «На тому тижні я обідала з родичами» або «Я маю плани на понеділок».

А тоді подивіться, що відбувається із цими надокучливими думками, оцінками, порівняннями, тривогами:

Моя мобілка... потребує апгрейду.

Мій будинок... завжди в безладі.

Моя робота... суцільний стрес.

Моя рідня з боку мого подружжя... псує дітей.

Моя талія... стане, як раніше, із цією дієтою.

На семінарі я іноді прошу присутніх анонімно перелічити власні складні ситуації, думки й емоції. Ось деякі непомічні «власні історії» однієї групи високопосадовців і ситуації, що їх надихали:

- Таланить комусь іншому: «Я недостатньо вправний. Чому не я?».
- Робота повний робочий день: «Життя не заладлося. Довкола мене безлад, сім'я ображається, що я не беру участі в спільному дозвіллі».
- Виконання складного завдання: «Чому, з біса, на це йде стільки часу? Якби я мав хист, то робив би все швидше».
- Пропущене підвищення: «Я — ідіот і недолугий. Дозволяю обдурювати себе».
- Запропонували зробити щось нове: «Я злякався. Це не працюватиме».
- Громадські зобов'язання: «Я ніяковітиму, і всі вважатимуть, що я ріс у печері».
- Негативний відгук: «Мене виженуть із роботи».
- Зустріч зі старими друзями: «Я — невдаха. У них набагато яскравіше життя, ніж у мене. І заробляють вони більше!»
- Спроба скинути вагу: «Я — гидка свиня. Треба це кидати. Усі в нашій кімнаті мають кращий за мене вигляд».

А ось і ключ¹¹ до того, чому відбувається такий простий перехід від нейтральної думки до рибки на волосіні:

Мері мала маленьке _____.

«Ягня», еге ж? Цілком можливо. Це слово спало на думку автоматично.

Через рефлексивність наших реакцій упіймання на гачок стає майже неunikним.

Гачок — звичайнісінька ситуація повсякдення. Це може бути жорстка розмова з начальником, стосунки з родичем, якого ви боїтеся, презентація незабаром, суперечка з любаскою про гроші, поганий табель дитини або просто рух у годину пік.

На ситуацію можна також реагувати автопілотом. Можна сказати щось саркастичне, замовкнути, не звертати уваги на почуття, зволікати, піти геть, поринути в роздуми, перейти на крик.

Автоматично реагуючи в невластивий спосіб, ви ловитеся на гачок. Результат такий же передбачуваний, як і слово «ягня», що скочило до голови після слів «Мері мала маленьке...». Перед вами смикається принада, і ви без вагань хапаєте її.

Ви потрапляєте на гачок, щойно починаєте сприймати думки як факти.

Це я робити не вмію. Завше тільки все псую.

Відтак ви починаєте уникати ситуацій, які зумовлюють такі думки.

І пробувати не буду.

Або можете нескінченно повторювати цю думку.

Спроба минулого разу була принизливою.

Іноді, можливо, за порадою з добрих намірів друга чи члена родини, ви намагатиметеся відгетькати такі думки.

Мені не слід так думати. Це контрпродуктивно.

Або затято змусите себе зробити те, чого боїтеся, навіть якщо до дії спонукує гачок, а не щось для вас цінне.

Треба спробувати. Треба навчитися це любити, хоч воно і вб'є мене.

Усі ці внутрішні теревені не лише вводять в оману, а ще й виснажують. Вони вичерпують важливі розумові ресурси, які можна було б використати доцільніше.

Отже, наші ментальні звички насправді сполучні з нашими емоціями, що, як турбокомпресор, породжують реакцію і підсилюють ефект «ловитви думок на гачок».



Уявімо, що ви відвідуєте курс із вивчення нової інтергалактичної мови¹². Цією мовою одна із запропонованих фігур називається «буба», а інша — «кикі». Викладач влаштовує несподіваний іспит і питає, як яка фігура називається. Скажімо, ви вважаєте, що фігура ліворуч називається «кикі», а праворуч — «буба».

Творці цього експерименту В. С. Рамачандран і Едвард Габбард виявили, що таким було бачення 98 % людей. Таким самим був і вибір дворічних дітей¹³, які ще не знають ні мовних зразків, ні англійської. Від кампусу Каліфорнійського університету в Сан Дієго, у якому викладає Рамачандран, і мурів Єрусалима до ізольованих берегів озера Танганьїка в Центральній Африці, де панівна мова суахілі, — цей універсальний вибір вбудований у мозок. Незважаючи на мову, культуру, абетку, через лічені секунди після демонстрування беззмистовних символів центри слуху людини ідентифікують, що в слові «кикі» задньопіднебінний змичний звучить глухо, а слово «буба» — м'якіше й ніби більш заокруглено.

Така асоціація певної форми та звуку¹⁴, як вважають, відбувається в ангулярній звивині головного мозку — зоні, яка розміщена на перетині центрів дотику, слуху й бачення і де формується таке судження. Вона залучається до сенсорного змішування, інтегрування звучань, відчуттів, образів, символів, жестів і може навіть бути причиною нашого мислення метафорами.

Ми кажемо: «Це кричуща сорочка» або «Це гострий сир», попри те, що вульгарна гавайська сорочка не кричить, а кусень чеддеру, що вам смакує, палець вам не відріже. (До речі, пацієнти з порушеннями функції ангулярної звивини можуть чудово розмовляти англійською, але не розуміти метафор. Це саме стосується нижчих приматів, у яких ангулярна звивина становить одну восьму нашої.)

Наша здатність до сенсорного змішування не лише допомагає поетам і письменникам творчо модифікувати фрази, а також причетна до ловів нас на гачок. А це тому, що ми не ставимося до наших думок з абсолютною нейтральністю в дусі п. Спока: «Мені оце спало на думку, що конкурент мене підсиджує. Як цікаво».

Натомість з думками пов'язані візуальні образи, символи, ідіосинкретичні інтерпретації, судження, висновки, абстракції, дії. Це надає нашому розумовому життю яскравої наповненості, але також може позбавити об'єктивності й залишити на поталу інтрузивним ідеям незалежно від того, правдиві вони чи ні, помічні вони чи ні.

У суді зазвичай показують присяжним світлини автопсії, але не місця злочину. А все тому, що хаотичні, жорстокі, криваві зображення справлять невідпорне враження на присяжних, які повинні логічно і нейтрально розглядати справу.

Світлини автопсії роблять за яскравого освітлення на сталевому столі, — усе клінічно чисто. А світлини з місця злочину містять дрібні деталі, які характеризують людяність жертви: портрет дитини на заляпаному кров'ю комоді, розв'язані шнурівки на стареньких кросівках — або драматизують страждання жертви. Такі експресивні зображення підштовхують присяжних подбати про помсту: «Жертва схожа на мене. Підсудний має прекрасне алібі, але хтось же має заплатити за цей жах!»

Яскрава, кольорова природа нашого когнітивного процесу змішується з емоціями і посилюється ними — така еволюційна адаптація добре нам прислужилася, коли нам загрожували змії, леви та сусідні племена. Перед загрозою ворога чи хижака пересічний мисливець-збирач не міг дозволити собі витрачати час на абстракції в дусі Спока: «Мені загрожують. Як мені оцінити наявні опції?»

Щоб вижити, нашим предкам треба було відчувати небезпеку нутром, аби схоплення значення автоматично вело до прогнозованої реакції, урухомленої ендокринною системою: реакція завмри-бийся-тікай.

Коли мені було трохи більше двадцяти і я рік жила з матір'ю, подругу і її хлопця з'валтувала й побила в їхньому помешканні банда, яка вдерлася до їхнього дому й чекала, доки вони повернуться з вечері під час побачення. Як я вже згадувала, такі страшні злочини були в Йоганнесбурзі звичною справою. Після цього мені більше, ніж будь-коли, було паскудно.

Якось я поверталася звідкись пізно ввечері додому й опинилася в дуже небезпечному районі. Дорогою мені здалося, ніби хтось мене переслідує. Проте до самого будинку я нікого не бачила. Я ввійшла, а потім хотіла повернутися до автівки по речі. Через півгодини я вийшла з дому й попрямувала до автівки — усе було безпечно і гарно. І тоді я почула горловий крик. Я підвела очі. Двоє чоловіків наближалися до мене з пістолетами в руках. Мої почуття були наструнчені через страх протягом останніх годин і пам'ять про напад на друзів, і тому, не чекаючи ні секунди, я взялася репетувати. З мого рота виривалося гучне, барвисте, агресивне лихослів'я (скажу без зайвої скромності, що слова ті були надто міцні, аби їх тут повторювати). Це було настільки несподіваним для чоловіків, що вони й самі оторопіли. (Уявляю, що вони думали, дивлячись на божевільну, що зірвалася з ланцюга!) І вони метнулися до кущів, звідки вийшли, і зникли. Я й досі вдячна чуттєвому змішуванню в моєму мозку: дивись, пам'ятай, відчувай, слухай, реагуй — і все це разом.

Однак цей же неймовірний механізм змішування готує нас до потрапляння на гачок. Добре, що в нинішньому світі всі наші проблеми й навіть більшість загроз невиразні й мають довготерміновий характер: це вже не «Йой! Змія!». Це здебільшого: «Чи безпечна моя робота?», «Чи вийду я на пенсію без достатніх грошових накопичень?», «Невже моя донька так втюхалася в того лайдака

Петерсена, що й оцінки почали гіршати?». Однак через асоційовані емоції наші думки, навіть найпоміркованіші сценарії «зрізів життя», що проектуються в голові — подружжя старіє, дівчина-підліток закохалася, — стають спусковими гачками, що на автопілоті запускають реакції сильного неспокою, страху, відчуття негайної загрози.

Ось як випадкова думка може перетворитися на постійний гачок:

внутрішнє базікання + змішування думок + емоційний удар = на гачку

1. Усе починається з дослуховування до ВНУТРІШНЬОГО БАЗІКАННЯ...

Кілька днів ми з Джейн не спілкувалися як мати з дочкою. Я не завжди маю на це час. Мені слід більше з нею бувати. Але як же встигнути, якщо кінця-краю немає роботи? Мішель Сміт знаходить час на теплі стосунки з донькою. Вона така гарна мати. У неї чітко виписані всі пріоритети. А що зі мною? У мене все не так.

2. Внаслідок ЗМІШУВАННЯ ДУМОК базікання переплітається з пам'яттю, зоровими образами, символами...

Погляньте-но на мою маленьку донечку. Вона так швидко підростає. Я й досі відчуваю запах перекуски, яку мати готувала, коли я поверталася зі школи. Мені й для Джейн слід пекти смаколики. Я вже бачу, як вона закінчує школу та йде з дому з отим лайдаком Рікі Петерсеном і ненавидить мене. Чому клієнт надіслав імейл про роботу в суботу? Я йому зараз скажу все, що думаю про нього. І НІ, ДЖЕЙН. Я НЕ МОЖУ ПІТИ З ТОБОЮ ПО КРАМНИЦЯХ. МЕНІ ТРЕБА ПРАЦЮВАТИ. ТИ НЕ РОЗУМІЄШ?

3. Додайте ЕМОЦІЙНИЙ УДАР...

Невже я справді таке бовкнула коханій дитині? Відчуваю свою провину. Я помиратиму сама, бо донька мене ненавидить. Колись я любила свою роботу, але тепер ненавиджу її, вона відбирає в мене час, призначений для сім'ї. Я — нікчемна й нещасна невдаха. Моє життя змарноване.

Емоційний удар — один із багатьох «спеціальних ефектів», що надають несамовиті сили сценаріям, які ми пишемо, аби наше життя було змістовним, навіть якщо сюжет — суцільна вигадка. Поет Джон Мільтон¹⁵ підсумував це ще в XVII ст.: «У розуму своє місце, і сам він може небо перетворити на пекло і пекло — на небо». А у світі влучних афоризмів є й таке: «Якби бажання були крильми, то й свині літали б». Тим часом розум створює власний всесвіт, і ми не можемо розв'язувати наші проблеми лише через твердження й позитивне

мислення. І, звичайно, рішення Нової доби, коли на проблеми ставлять смайлики, ці проблеми тільки поглиблює. Отже, питання поступу звучить так: «Хто керує — думка чи той, хто думає?»
Почасти наші проблеми в тому, як ці думки ми обробляємо.

Швидке й повільне думання

1929 року бельгійський художник Рене Магрітт епатував мистецький світ своїм полотном «Зрада образів». Можливо, ви його бачили: попід люлькою підпис *Cici h'est pas une pipe*. Переклад: «Це не люлька».

Спершу можна подумати, що сюрреаліст просто провокує глядачів таким абсурдом. Але насправді його оцінка — важлива попереджувальна оповідь про те, як ми обробляємо інформацію і як мозок квапиться й робить хибні висновки або застрягає в шкідливій когнітивній рутині.

Дивлячись на «Зраду образів», ми бачимо олійний пігмент, нанесений пензлем на полотно так, що змушує нас думати про люльку. Але Магрітт має рацію: це не люлька. Це двовимірне зображення нашої ідеї люльки. Єдиний спосіб її запалити — розірвати полотно і з клаптів скласти реальну люльку. У такий спосіб Магрітт говорить, що образ — не річ. Або, як сказав філософ Альфред Кожибський¹⁶, «мапа — не територія».

Люди полюбують витворювати ментальні категорії, а тоді припасовувати до них об'єкти, досвід, навіть людей. Коли щось не пасує, то підпадає під категорію «речі, котрі не пасують». Категорії можуть бути корисними, коли ви класифікуєте акції з високим і малим ризиком, що спрощує вибір інвестицій під ваші фінансові цілі.

Коли нам стає надто зручно і звично із жорсткими передвизначеними категоріями, то йдеться, за визначенням психологів, про *завчасне когнітивне зобов'язання*, тобто звичайну негнучку реакцію на ідеї, речі, людей, навіть нас самих. Ці швидкі й прості категорії та результативні покvapні судження часто називають *евристикою*, хоча практичні правила також добре працюють.

Діапазон евристики — від раціональних заборон¹⁷ («Я не їм закуски у вуличних кав'ярнях Стамбула в серпні») і до таких осудних шор, як расова чи класова упередженість або самообмеження відлюдьків («Я не танцюю»).

Щодо тенденції наших думок змішуватися з емоціями, розкласти все по полицях для зручності сортування і потім приймати швидкі й імпульсивні рішення на їхній основі, то в її розвитку простежується своя рація. Життя стає набагато простішим, коли не треба аналізувати *кожний* варіант вибору (як у тих новомодних ресторанах, де офіціант випитує найдрібніші деталі ваших преференцій, доки вам кричати хочеться: «Просто принесіть мені клятий салат! Вичавіть на нього майонез! Мені байдуже!»). Ми по вуха загрузнемо в аналізі, якщо не матимемо власних практичних навичок, що дають змогу подолати

рутину, не витрачаючи забагато розумової енергії.

Евристика під'єднується в ту мить, коли ми когось зустрічаємо і відразу починаємо визначати, чи хочемо знайомитися з ним ближче або привітаємось і підемо далі. А ще, виявляється, ми дуже добре інстинктивно оцінюємо людей. Оцінювання за лічені секунди спирається на обмаль свідчень, але зазвичай дуже точне. Як свідчать дослідження, перші враження суб'єкта від невідомої особи часто-густо збігаються з оцінками особистості, які роблять її друзі й сім'я. Тисячоліття тому вміння миттєво оцінювати чужинців допомагало людям налагоджувати довірчі стосунки, міцніші за кривні зв'язки. Це призвело до розвитку сіл, міст, суспільств (тобто цивілізації).

Якби в людей не було прогностичної здатності евристики («сильний потиск руки, мила усмішка — ніби парубок нівроку») і їм доводилося б свідомо опрацьовувати кожний вираз обличчя, бесіду, нову інформацію, то їм, власне, не лишилося б часу для життя.

На жаль, поквапні враження можуть бути хибними. Вони можуть спиратися на неслухні й неточні стереотипи або фальшування шахраїв. А вже як щось уроїться в голові, переосмислити й змінити складно. Коли ми квапимось із судженнями, то часто переоцінюємо інформацію похапцем та недооцінюємо тонкощі, на розкопування яких потрібен час.

У книжці «Мислення швидко і повільне» психолог Деніел Канеман¹⁸ описав роботу людського мозку у двох основних режимах мислення. Думки в *системі 1* типово швидкі, автоматичні, легкі, асоціативні та імпліцитні, тобто не підлягають негайному самоаналізу. Часто вони переобтяжені емоціями та керуються звичками, а тому дозволяють нам ловитися на гачок.

У *системі 2* думки повільніші й зваженіші. Вони потребують набагато більших зусиль і глибшої уваги. Вони також гнучкіші й підлягають правилам, установленим свідомо. Операції *системи 2* дають змогу нам створити простір між стимулом і реакцією, про що говорив Віктор Франкль, простір, який надає вираження нашій людськості й дає змогу нам процвітати.

Пригадую, якось я дивилася бесіду Білла О'Райлі з коміком Девідом Леттерманом. Консервативний учений щось запитував, а тоді брався дратувати коміка, приказуючи: «Це ж просте питання!»

Леттерман відповів: «Для мене воно не просте, бо я ж думаю».

Девідові довго плескали в долоні.

Як згадувалося, швидке інтуїтивне мислення за *системою 1* може бути потужним і точним. Д-р Герд Гігеренцер, директор Інституту людського розвитку імені Макса Планка в Берліні та один з тих науковців, працю яких обговорювали на сторінках бестселера «Мерехтіння» Малкольма Гледвелла, — соціопсихолог, відомий своїми роботами про інтуїтивне мислення. Він описує ці види інтуїтивної реакції як таємницю¹⁹, що невідома й самому суб'єктові. Ми

знаємо лише те, що ці люди покладаються на прості підказки з довкілля, відфільтровуючи решту інформації, яку наші умовності й життєвий досвід (або забуття, або звичка) вважають не вартою уваги.

Деякі інтуїтивні реакції постають з практики та вміння. Є майстер із шахів, який може поглянути на перебіг гри й спрогнозувати десяток наступних ходів, або медсестра по догляду за кардіологічними хворими, яка за мілья визначає серцевий напад, або пожежник, який знає час евакуації!

Проте інтуїтивні реакції за *системою 1* мають і темний бік²⁰. Коли в опрацюванні інформації й поведінки починає переважати евристика, ми неправильно застосовуємо практичні навички, що погіршує здатність помічати незвичайні відмінності або нові можливості. Нам бракує спритності.

Пересічний кіноглядач, який поринув у перегляд фільму, може не помітити деталей і помилок сюжету або перебігу сцени, як-от у великому плані актор тримає філіжанку кави, а через кілька секунд у загальному плані — ні.

Дослідники пропонували учасникам переглянути в лабораторії короткі відео²¹, у яких є порушення перебігу дії. У знятій сцені розмови камера постійно працює з наїздами від одного мовця до іншого, а в одного героя, наприклад, постійно міняється одяг. Або герой підводиться, щоб відповісти на телефонний дзвінок, і тут камера змінює кут зйомки, а в новому кадрі героя грає вже інший актор. Зазвичай дві третини учасників перегляду цих помилок не помічають, навіть коли міняють головного героя.

Ці самі вчені провели інше дослідження²², у якому експериментатор зупиняв студентів у кампусі, щоб запитати дорогу. Під час розмови студента з дослідником двоє інших дослідників з групи проносили між ними дерев'яні двері. Два члени групи придумали дотепний хід, гідний Пенна й Теллера: вони мінялися місцями, тобто коли прибирали візуальний бар'єр (двері), експериментатора замінювала інша людина. Дивовижно, але половина піддослідних студентів заміни не помітила й завершила розмову, ніби нічого не сталося.

Трагічний життєвий приклад цього феномена стався вдосвіта в Бостоні в січні 1995 року²³, коли полісмен Кенні Конлі переслідував підозрюваного в стрілянині, котрий перескочив дротяну чарункувату загорожу. Поліцейський Конлі настільки зосередився на гонитві за порушником, що не помітив, що відбувається поруч: інші коп жорстоко били чоловіка, якого вони вважали підозрюваним, але він насправді теж був поліцейським і працював під прикриттям. Згодом у суді Конлі свідчив, що пробігав повз те місце, де відбувався брутальний напад на його колегу, але оскільки він «тунельним баченням» зосередився на своєму завданні, то нічого й не помітив.

Урок: коли мозок працює в режимі за умовчанням, потрібна гнучкість, щоб цю

ваду здолати. Тому фахівці останніми помічають розумні рішення простих проблем; таке обмеження економіст Торстейн Веблен назвав «завченою нездатністю» експертів. Надмірна впевненість змушує «досвідчених фахівців» ігнорувати контекстуальну інформацію, і що ліпше експерти знають вузьку проблему, то ймовірніше, що вони скористаються готовим рішенням з банку пам'яті, ніж розглянуть конкретний випадок.

Під час іншого дослідження професійних психологів попросили подивитися інтерв'ю²⁴ з людиною, яка нібито була претендентом на вакансію чи пацієнтом психікарні.

Клініцистам запропонували застосувати свої знання й оцінити інтерв'юйованого. Коли вони вважали, що інтерв'юйований претендує на вакансію, то характеризували його як нормальну й придатну для цієї роботи людину, а коли розглядали його як пацієнта, то описували ту саму людину як хворобливу і з певними вадами.

Замість того щоб роздивитися конкретну особу перед ними, клініцисти покладалися на поверхневі ознаки, які багато років дозволяли їм ставити діагнози «із заплученими очима».

Назагал експерти або авторитети у тій чи тій галузі часто ловляться на гачок своєї зарозумілості. Але іноді статус чи досягнення в одній царині не стосуються іншої галузі. Група акціонерів, з якими я зустрілася якось на конференції, висловила думку, що хірурги — напрочуд погані інвестори, бо слухають поради з питань індивідуального інвестування лише від інших хірургів. (Іронія в тому, що акціонери, які одностайно вважають хірургів поганими менеджерами інвестицій, теж зважають лише на власні емпіричні правила.) Виконавчі директори на вузьких корпоративах, присвячених гуртуванню своєї команди на природі, часто доходять висновку, що керувати у виїзних змаганнях мусять саме вони; їм невтямки, що молода людина, яка щойно повернулася з армії й працює у відділі листів, краще підготовлена до вправ з видирання на скелю й зависання на мотузках.

Люди, які чіпляються за певний спосіб мислення чи поведінки, не приділяють достатньо уваги світові як такому.

Вони абсолютно нечутливі до будь-якого контексту. Вони радше бачать світ згідно зі своїми категоріями, які можуть стосуватися, а можуть і не стосуватися конкретної ситуації.

Люди часто гинуть під час пожежі²⁵ або під час аварійного приземлення, бо намагаються вийти через ті самі двері, через які входили. У паніці вони покладаються на встановлені схеми і не думають про якийсь інший вихід. Так само наші страждання, розірвання заручин, проблеми зі стосунками та інші життєві труднощі майже ніколи не вирішують за допомогою мислення в той же давній автоматичний спосіб. Бути емоційно спритним означає відчувати

контекст і реагувати на світ такий, яким він є.

Ми анітрохи не хочемо покласти край думкам і емоціям, які ми поширюємо, бо це означатиме кінець нам самим. Але знов і знов постає питання: «Хто керує — той, хто думає, чи його думка?» Чи влаштовуємо ми своє життя згідно з нашими цінностями і тим, що нам важливе, чи нас просто жене припливом або відпливом?

Коли ми не керуємо своїм життям, коли ми не діємо з власної продуманої волі, маючи весь діапазон вибору та інтелект, тоді ми й потрапляємо на гачок.

Чотири найпоширеніші гачки

Гачок № 1

«Я гадав, що знов собі все ускладню, і тому не брав участі в тусівці».

«Я гадав, що вона не товариська, а тому й не ділився з нею інформацією про проект».

«Я гадав, що він збирається взятися за наші фінанси, а тому й вийшов із кімнати».

«Я гадав, що це прозвучить по-дурному, а тому й не сказав нічого».

«Я гадав, що вона мусить зробити перший крок, і тому не дзвонив».

У всіх наведених прикладах мовець звинувачує свої думки в певних діях або бездіяльності. У разі думки-звинувачення лишається недостатньо простору між спонукою та реакцією (за термінологією Франкля), аби зробити правильний вибір. Думки не зумовлюють поведінки.

Давні історії не зумовлюють поведінки. Ми самі зумовлюємо нашу поведінку.

Гачок № 2: мавпяче мислення

«Мавпяче мислення» — це термін з галузі медитації, що описує нескінченну внутрішню балаканину, що перестрибує з теми на тему, як мавпа — з дерева на дерево. Може, у вас триває суперечка із чоловіком чи близькою людиною (батьки, дитина, друг, співробітник), яка йде з дому, хряпнувши дверима. Ви їдете потягом до офіса, а в голові одне: «Увечері скажу йому про свій жаль, котрий я відчуваю, коли він критикує моїх батьків». Ця упереджувальна думка перетворюється на псевдорозмову в голові, коли ви плануєте взаємодію. Він може сказати ще якусь капость про батьків, а ви йому на це скажете про його невдачу-брата. Ви прогнозуєте його слова й плануєте свою відповідь. Ще й на роботу не доїхали, а ви вже знеможені через ці суперечки у власній голові.

У режимі мавпячого мислення легко можна набратися жаху: уявляти найгірші сценарії й ліпити з мухи слона. Це все — велика втрата енергії й марнування часу. Ба більше, розкручуючи ці уявні драми в голові, ви не живете поточною миттю. Ви не помічаєте квітів у парку й цікаві обличчя в потязі. Ви не надаєте мозку нейтральний простір для творчих рішень, може, навіть для того рішення, через яке ви насамперед і посварилися.

Мавпячий мозок переймається спонукками минулого («Я не можу вибачити те,

що він вчинив») і повабom майбутнього («Не дочекаюсь, коли піду до менеджера і висловлю йому свою думку»). У голові лишаються тільки зверхні, осудні слова: «мушу», «не можу», «повинна» («Я мушу схуднути», «Я не можу схибити», «Мені не слід так думати»). Мавпячий мозок вилучає вас із поточної миті і всього кращого у вашому житті.

Гачок № 3: старі, задавнені ідеї

Кевін відчайдушно прагнув поважних стосунків. Назовні він був веселуном і легковажним. Проте в глибині душі він був замкнутим, недовірливим і жінок до себе не підпускав. Зрозуміло, що всі його стосунки зазнавали невдач. Кевін мені переповідав, що батько в нього був кривдником і пияком, який кепкував з нього й бив за всі вади, інколи на очах у друзів. Змалку Кевін навчився не виявляти смутку і не розділяти уразливість, бо батько використає це проти нього.

Урок був такий: якщо навіть найближчі люди можуть на вас заповзятися, то краще не перейматися почуттями й тримати всіх довкола на відстані. Поведінка Кевіна була цілком функціональною, коли він був дитиною, і емоційно його захищала та робила фізично безпечним. Проте це було тоді.

Через двадцять років почуття недовіри муляло Кевінові так, як затісне взуття. Він поведився так, ніби щодня переживав ту дитячу травму. Йому потрібна була емоційна спритність, щоб адаптуватися до зовсім інших, більш позитивних обставин його дорослого життя. Його старий і незручний спосіб мислення просто вже не працював.

Інший приклад: одну з моїх клієнток, яка потребувала напучування, нещодавно було висунуто на підвищення на посаду виконавчого директора великої фінансової компанії.

На початку кар'єри Тіна працювала трейдером у Нью-Йорку в жорстокому середовищі, де переважали чоловіки. В операційній залі вона зрозуміла, що оповіді про особисте життя — табу, тож їй треба було показати, що вона така ж сильна, як і всі чоловіки довкола. В операційній залі це спрацювало, і вона любила свою роботу, але коли Тіна перейшла до нової організації, вона збагнула, що люди не хочуть перетворюватися на автомати. Їй треба було показати якісь емоції та автентичність, але зближуватися ні з ким вона не хотіла. Як і Кевін, вона використовувала застарілу історію. Те, що привело її на цей рівень, далі не працюватиме. Їй знадобилася спритність, щоб пристосуватися до змінюваних обставин.

Гачок № 4: заблукала справедливість

Кажуть, буцім у суді годі шукати справедливості; просто, якщо пощастить, ви одержите оптимальну угоду. У багатьох інших царинах життя ми здавна тримаємося за ідею справедливості, або помсти, або доведення без тіні сумніву, що ми *маємо рацію*. Кожний, хто перебував у романтичних стосунках понад кілька місяців, знає про момент у суперечці, особливо з коханим, коли ви розумієте... охх... щойно хвилі вляглися, ви дійшли до порозуміння, перемир'я, то найліпше тепер стулити пельку, заспокоїтися, вимкнути світло й лягти спати.

Тоді щось вас спонукує сказати ще одну річ, аби продемонструвати, що все-таки саме ви мали рацію, а ваше подружжя помилялось, і знову зчиняється лайка. Та сама потреба підтвердити свою слушність у справі або несправедливість щодо ставлення до вас може відібрати вам роки життя, якщо все це не зупинити. У багатьох сім'ях у різних частинах світу чвари тривали так довго, що ніхто вже не пам'ятає, із чого все почалося. Як не дивно, це лишень продовжує несправедливість, бо ви себе позбавляєте інших гарних речей, котрі ви цінуєте, як-от теплі стосунки в сім'ї чи з друзями. Мені подобається фраза, якою ми в Південній Африці описуємо цей саморуйнівний феномен: «на злість комусь відтяти собі носа».

Давньогрецький майстер парадокса Геракліт говорив, що в одну й ту саму річку не можна ввійти двічі, маючи на оці, що світ постійно змінюється і створює для нас нові можливості й ситуації. Щоб сповна цим користуватися, треба постійно відмовлятися від старих категорій і формулювати нові. Найсвіжіші й найцікавіші рішення з'являються тоді, коли ми підходимо до справи з позицій неофіта, незамуленим оком дивимося на новаторський досвід. Це наріжний камінь емоційної спритності.

Одне-два покоління тому суспільство переважно спиралось на чіткий розподіл «чоловічої діяльності» і «жіночої діяльності».

Сьогодні за такий жорсткий розподіл можна одержати по пиці. Так само дехто з нас хоче все у себе розкласти по поличках, бо не цінує себе як особистість, дивиться на себе вузько і винятково як на багатія, товстуна, телепня, живчика. Ми давно вже дійшли висновку, що категоризація на кшталт «дружина пана Джонсона» — обмежувальна і хибна пропозиція.

Так само — «виконавчий директор», «пересічна людина», «найрозумніша дитина в класі» чи навіть «квотербек Суперкубку з футболу».

Бути емоційно спритним означає знати й сприймати всі свої емоції, навіть вважаючи найскладніші з них уроком для себе. Це значить виходити за межі обумовлених або запрограмованих когнітивних і емоційних реакцій (ваші гачки), аби в будь-який момент жити із чітким розумінням обставин та відповідно реагувати і діяти згідно з вашими найдорожчими цінностями. У наступних розділах я розповім, як стати емоційно спритною особою, яка тішиться повнявою життя.

[9](#)

До нескінченності. (Прим. пер.)

[10](#)

Mehl, M., Vazire, S., Ramirez- Esparza, N., Slatcher, R., & Pennebaker, J. (2007). Are women really more talkative than men? Science, 317(5834), 82. У цьому милому дослідженні записували кожне слово учасників протягом кількох днів, щоб виявити гендерні відмінності в балакучості. Висновок: «Поширений і часто повторюваний стереотип про балакучість жінок є безпідставним».

[11](#)

Цим прикладом — «Мері мала маленьке ягнятко» — я зобов'язана Стівенові Гессу.

[12](#)

Німецький психолог Вольфганг Келер спочатку демонстрував консистентне мавпування фігура—звук. Він виявив, що вигадане слово «малума» відповідало круглій фігурі, а «такете» — кутастій. Див.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia — a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3—34.

[13](#) Maurer, D., Pathman, T., & Mondloch, C. J. (2006). The shape of boubas: Sound-shape correspondence in toddlers and adults. *Developmental Science*, 9 (3), 316—322.

[14](#) Після пошкодження ангулярної звивини пацієнт С. Дж., колишній лікар, продовжив говорити гарною англійською і навіть діагностувати хворобу на основі переліку симптомів. Але коли група Рамачандрана протестувала його щодо значення 20 прислів'їв, жодної правильної відповіді лікар не дав. Він замикався у світі буквальних значень і не міг вловити глибші метафоричні зв'язки. Наприклад, коли йому запропонували пояснити «Не все те золото, що блищить», він сказав, що треба бути дуже обачним, купуючи коштовності.

Синестезія, загадкове явище, яке уражає 1—2 % населення, може бути прикладом перехресних гіперзв'язків. Це крайня межа демонстрації буба й кика. У всьому іншому хворі на синестезію — нормальні люди, проте певні стимули вони сприймають то нормально, то несподівано. Наприклад, число може сприйматися і як число, і як колір («5» може бути червоним, а «6» — пурпуровим); звучання може викликати колір (до-діз — блакитний) або смакове відчуття (літера «А» може нагадувати смак напівстиглих бананів). Френсіс Галтон уперше задокументував хворобу 1880 року. Це сімейна хвороба, і найчастіше вона трапляється у творчому середовищі. Див.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia — a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3—34. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2003). Hearing colors, tasting shapes. *Scientific American*, 288 (5), 52—59.

Зазначену роль ангулярної звивини у розумінні метафори досліджував Кріш Сатіан і його група в Університеті Еморі. Дослідження триває. Simon, K., Stilla, R., & Sathian, K. (2011). Metaphorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex. *Brain and Language*, 120 (3), 416—421.

[15](#) Milton, J. (2009). *Paradise lost*. New York: Penguin Classics (original work published in 1667).

[16](#) Korzybski, A. (1933). A non-Aristotelian system and its necessity for rigor in mathematics and physics. *Science and Sanity*, 747—761. Цю доповідь було вперше прочитано на засіданні Американського товариства підтримки науки 28 грудня 1931 року.

[17](#) Верхній і нижній бік евристики стосовно спритності добре описано у вид.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865—878. Також див.: Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111 (2), 256—274.

[18](#) Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697—720.

[19](#) Gigerenzer, G. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 107—139.

[20](#) Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865—878.

[21](#) Ці праці описують «сліпоту до змін», тобто труднощі в помічанні великих змін у баченій картині або «сліпоту через неуважність», тобто нездатність зауважити неочікувані інклюдії в баченій картині. Обидва ефекти засвідчують глибоку розбіжність між тим, що ми думаємо, що ми бачимо, і тим, що насправді є перед нами. Такі ж розбіжності задокументовані, приміром, між тим, що ми чуємо, і, точніше, тим, що не чуємо. Див.: Simons, D., & Rensink, R. (2005). Change blindness: Past, present, and future. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (1), 16—20; Jensen, M., Yao, R., Street, W., & Simons, D. (2011). Change blindness and inattention blindness. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2 (5), 529—546; Levin, D. T., & Simons, D. J. (1997). Failure to detect changes to attended objects in motion pictures. *Psychonomic Bulletin and Review*, 4, 501—506.

[22](#) Simons, D. J., & Levin, D. T. (1998). Failure to detect changes to people in real-world interaction. *Psychonomic Bulletin and Review*, 5 (4), 644—649.

[23](#) Chabris, C., Weinberger, A., Fontaine, M., & Simons, D. (2011). You do not talk about Fight Club if you do not notice Fight Club: Inattention blindness for a simulated real-world assault. *i-Perception*, 2 (2), 150—153.

[24](#)

Langer, E., & Abelson, R. (1974). A patient by any other name...: Clinician group difference in labeling bias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (1), 4—9.

[25](#)

Grice, A. (2009). *Fire risk: Fire safety law and its practical application*. London: Thorogood Publishing.

► Розділ 3. Спроба зістрибнути з гачка



ПЕРЕЙМАТИСЯ
ПРОБЛЕМОЮ?



ПОРИНАТИ
В РОЗДУМИ?

Експерти виділяють різну кількість базових емоцій, але для наших цілей ми зупинимось на сімох²⁶: радість, гнів, сум, страх, подив, зневага, гидливість. Як ми вже побачили, у нас є всі ці емоції, бо вони допомогли нам вижити протягом мільйонів років еволюції. Однак п'ять із них — гнів, сум, страх, зневага, гидливість — перебувають на не вельми зручному боці афективного спектра. («Подив» може належати до обох груп.)

Чому більшість наших емоцій відбиває темний бік людського досвіду?

Якщо стільки емоцій пов'язано з нервуванням та допомагають скоротити шлях природного відбору, то чи не означає це, що навіть темні й складні відчуття мають свою мету? Чи тому не слід їх уникати, а радше приймати як корисні — хоч іноді й незручні — складники нашого життя?

Так.

Саме так.

Проте далеко не всі ми вчимося приймати й жити з усіма нашими емоціями.

Більшість вдається до поведінки за умовчанням, бо сподівається, ніби так можна відхилити чи замаскувати негативні відчуття, щоб не мати з ними справу.

Інші глибоко поринають у ці відчуття й докладають зусиль, щоб вийти з них.

Або ще ми намагаємось упоратися з випробуваннями й складними емоціями за допомогою цинізму, іронії, чорного гумору, відмовляючись визнати, що до всього треба ставитися серйозно. (Як сказав Ніцше — у вільному перекладі — «Жарт — епітафія емоції».) Ще інші пробують ігнорувати свої відчуття і, як сказав сучасний філософ Чарльз Тейлор, «позбуваються їх». Коли ми намагаємось «зіскочити з гачка», просто вбиваючи наші відчуття, від цього страждає наш добробут.

Щоб подивитися, наскільки ваші реакції пасують до цих не вельми ефективних рішень, розгляньте такі сценарії.

1. Начальник запроваджує прикрі для вас зміни. Ви, найімовірніше...

А. Проігноруєте прикре відчуття та гнів. Це відійде, а у вас є інші

справи.

Б. Добре обміркуєте, що хотіли б сказати начальників, раз у раз прорепетирувавши подумки: «Я скажу...» і «Він скаже...».

В. Витратите певний час на обдумування, чому це вас засмучує, сплануєте розмову з начальником про це, а тоді повернетесь до роботи.

2. Ваш трирічний син залишає іграшки на підлозі. Ви повертаєтесь додому після важкого робочого дня, перечіпляєтесь об них і кричите на нього. Потім ви, найімовірніше...

А. Відкинете прикре відчуття, сказавши собі: «Усе добре... просто я втомилася».

Б. Будете цілий вечір вичитувати собі за те, що нагримали на сина, замислитесь над тим, чому завжди так реагуєте, і дійдете висновку, що ви — найгірша у світі мати.

В. Сядете й обговорите із чоловіком свій день, зрозумієте, що така реакція на сина — результат прикroachів через дії начальника. Обіймете сина, вибачитесь і покладете до ліжечка.

3. У вас болючий романтичний розрив. Ви...

А. Підете й вип'єте з друзями по чарці, аби розвіятись. Можливо, познайомитесь з новими людьми. Це допоможе вгамувати біль.

Б. Залишитесь самі вдома й будете думати, що` ви зробили не так. Чому вам так не талантих у стосунках?

В. Якийсь час відчуватимете жаль. Напишете про цей випадок друзям чи поговорите з ними і матимете для себе урок.

Якщо ви на всі питання відповіли варіантом А, то ви — ботлер, тобто націлена на свою справу людина. Ботлери намагаються злізти з гачка, відсуваючи емоції вбік і далі роблячи своє. Вони усувають небажані відчуття, бо останні створюють незручності й відвертають від головного, або, на їхню думку, усе, що неяскрає й бадьоре, свідчить про слабкість, тобто це безпомилковий спосіб відчужування свого оточення.

Якщо ви — ботлер, якому не до душі праця, можна спекатися негативних відчуттів у раціональний спосіб, сказавши собі: «Принаймні в мене є робота».

Якщо ви нещасливі у стосунках, можна зануритися в проект, який конче *треба* зробити. Якщо ви забуваєте про себе, виконуючи чужі справи, відкладіть свій сум і стрес, нагадавши собі, що ваш «час іще настане». Якщо ви очолюєте групу, члени якої нервуються через урізання бюджету або запропоновану реструктуризацію, можете навшпиньки обійти ці теми, аби не відкрити емоційний ящик Пандори.

Навіть за важливого застереження, що люди не завжди поведуться згідно з ґендерними нормами, як вказано в дослідженні, зазвичай мої клієнти не дивуються, коли я кажу їм, що чоловіки більші ботлери, ніж жінки²⁷. У 90-х роках ХХ ст. я вперше почала вивчати психологію, і у нас був такий надомний промисел з випуску книжок про ґендерні відмінності в емоційному плані. Книжку «Чоловіки — з Марса, жінки — з Венери», котру написав консультант з проблем взаємовідносин Джон Грей, було продано в кількості 10 млн примірників. Ще один бестселер тієї доби — «Ти мене просто не розумієш»; у ньому лінгвіст Дебора Таннен розглядає відмінності щодо використання чоловіками й жінками мови для комунікації або, власне, відсутності комунікації.

Сьогодні ви можете переглянути пародію на ці стереотипи комунікації²⁸ в онлайн-овому комедійному кліпі «Це не про цвяхи». У цьому відео на екрані з'являється молода жінка, яка плачеться хлопцеві в жилетку. «Розумієш, усе через цей біль, — каже вона. — Я відчуваю його в голові. Він безжальний. І схоже, що він не припиниться ніколи».

Камера повертається ліворуч, і ми бачимо, що із чола в неї стирчить цвях.

Хлопець невимушено їй каже: «У тебе і справді в голові цвях».

«Я ж тобі не про цвях! — вигукує вона. — Не чіпай його. Ти завжди це робиш.

Намагаєшся все виправити, коли я просто хочу, щоб ти вислухав мене».

Він зітхає й робить нову спробу: «Це справді жахливо. Мені прикро».

«Отож. Дякую», — каже вона. Дівчина притуляється до нього, щоб поцілувати, а цвях ще більше заглиблюється в голову.

«Овва!»

Це відео смішне, бо розкриває сутність культурної істини: чоловіки завжди зосереджені на розв'язанні якоїсь проблеми, а жінки — більш емоційні істоти. Блондин на відео демонструє класичну поведінку ботлера — виявити проблему, перейнятися нею, рухатися далі. Дія, дія, дія! А в дівчини ж і справді цвяхок у голові, і він поривається вказати на це й знайти рішення.

Проблема ботлерів у тому, що ігнорування тривожних емоцій не дає ради тому, що їх зумовлює. (Авжеж, цвях спричиняє біль, але передусім цікаво, як той цвях увігнався в голову?) Глибинні проблеми залишаються.

Багато разів я зустрічалася з ботлерами, у яких роками залишалася та сама нещасна робота, стосунки й обставини. Вони настільки зосереджувалися на рухові вперед і на тому, щоб не пасти задніх, що роками позбавлялися реальних емоцій, що внеможливило будь-які реальні зміни й зростання.

Поведінка ботлера має ще один аспект — намагання мислити позитивно, щоб у голові не було негативних думок. На жаль, на спробу не вживати якихось заходів іде чималий фрагмент ментального діапазону²⁹. Дослідження свідчать, що намагання мінімізувати або ігнорувати думки та емоції лишень їх підсилює.

У напрочуд простому, але дуже відомому дослідженні³⁰ покійний соціопсихолог Деніел Веґнер пропонував учасникам експерименту не думати про білих ведмедів. Їм не вдалося виконати це завдання. Навіть пізніше, коли заборону було знято, вони думали про білих ведмедів набагато більше, ніж контрольна група, яка такої заборони не мала. Той, хто сидить на дієті й мріє про шоколадний торт і картоплю фрі, розуміє контрпродуктивність заборонних стратегій, як-от «не думайте про це» тощо.

У цьому іронія ботлерства. Воно ніби й надає нам контроль, а насправді позбавляє його. По-перше, саме ваші емоції беруть гору. По-друге, вгамовані емоції неunikно вийдуть назовні в непередбачуваний спосіб, — цей процес психологи називають *емоційним витоком*. Скажімо, ви злі на брата. Намагаєтесь вгамувати це почуття. Але після келиха вина на обіді в День подяки ви кидаєте в'їдливу репліку. І доводиться мати справу з грандіозною сімейною драмою. Або ви ігноруєте розчарування через те, що вас не підвищили на роботі, а за кілька днів репетуєте, як немовля, удесяте дивлячись «Армагеддон». Отака ризикована справа із цим ботлерством.

Зазвичай до ботлерства вдаються з найкращими намірами³¹, і для практичної людини воно продуктивне. Ми собі кажемо: «думай позитивно», «випереджай», «попри це, не зупиняйся». І небажані емоції зненацька ніби зникають.

А насправді вони пішли в підпілля й ладні будь-коли виринути — їх несподівано й потужно викине назовні шалений тиск, що їх стримував.

Не дивно також, що ботлерство може мати негативний вплив на стосунки. «У нас щойно була буча, а він собі знов поринув у роботу, ніби нічого не сталося, — каже доведена до краю дружина про ботлера. — Він цим не переймається!»

В одному дослідженні продемонстровано, що ботлерство спричиняє підвищення тиску крові в інших людей³², хоча вони й знають, що це ботлерство та й годі. Ось почекайте, адвокати з розлучень доберуться до цього дослідження! «Ваша честь, чоловік моєї клієнтки доведе її до серцевого нападу, бо він відмовляється виявляти свої почуття».

Коли зростає неспокій

Якщо ви обрали варіант Б для більшості з трьох поданих вище сценаріїв, то ви брудер. Ботлери — найчастіше чоловіки, а брудери — радше жінки³³.

Брудерів ловлять на гачок незручні почуття, вони потерпають у своїй нікчемності, постійно додаючи всім незручностей. Брудери не вміють відпускати свої почуття, бо прагнуть усе розподілити, — вони зациклюються на шкоді, невдачі, ваді, тривозі.

Брудер — родич стривоженості. І брудери, і стривожені люди зосереджені на

собі, прагнуть відійти від поточної миті й оселитися в іншому часі. Тільки стривожена людина дивиться вперед, а брудер — назад, — безцільно і те, і те. Брудери втрачають перспективу: кротовини перетворюються на гори, а неповага — на злочин, що карають смертною карою.

Але в одному брудери випереджають ботлерів: у намаганні розв'язати свої проблеми брудери принаймні «відчувають свої відчуття», тобто знають про свої емоції. Брудерам може не загрожувати емоційний витік, але вони можуть потонути в їхній повені. Під час роздумів емоції не набирають на силі, бо перебувають під тиском, але водночас вони й стають сильнішими. У брудерів емоції стають сильнішими, як потужнішає ураган, коло за колом вбираючи більше енергії.

У своєму досліді психолог Бред Бушмен³⁴ попросив студентів укласти душу в письмовий твір. Відтак він запропонував «іншому студентові» написати нищівну критику. Власне, цим іншим студентом був Бушмен, і критика в кожному разі була однаковою: «Я гіршого есе ніколи не читав».

Зворотний зв'язок дав бажаний ефект: рецензія вкрай розлютила всіх учасників. Тоді Бушмен запропонував їм якийсь час побити підвісну грушу. Одній групі він загадав думати про свій гнів (розмірковувати, бути брудерами) під час вправи з грушею. Він навіть показав їм фейкове фото «студента-критика», аби їхні джеби та аперкоти були сильнішими. Другу групу він заохотив відвернутися (тобто стати ботлерами), думаючи під час вправи з грушею про покращення свого фізичного стану. А третя, контрольна група тихо собі сиділа, доки він удавав, ніби лагодить комп'ютер.

Після вправ з грушею кожному учасникові дали горн і запропонували потужним звуком оглушити тих, хто був поруч, — певна міра агресивної поведінки. Усі три групи ще лютували, але в контрольній групі було найменше агресії, члени цієї групи рідко дули в горн. Ботлери були агресивнішими (частіше сурмили) за контрольну групу. А брудери були лютішими за всіх і найагресивніше заглушували сусідів жакливим звуком, що розривав перетинки.

Як і в ботлерів, у брудерів зазвичай найкращі наміри. Роздуми про неспокійні відчуття створюють заспокійливу ілюзію свідомого зусилля. Ми хочемо зарадити нашому нещастю або складній ситуації й починаємо їх обмірковувати — і думаємо, думаємо і знову думаємо. А в результаті ми не наближаємося до розв'язання проблеми, що спричиняє наші страждання. Брудери радше звинувачують себе, запитуючи: «Чому я завжди так реагую?», «Чому я не зміг вирішити це в кращий спосіб?». Як і в ботлерів, це відбирає чимало інтелектуальної енергії. Це виснажливо і непродуктивно.

Роздуми — не завжди сольна діяльність. Коли ви виливаєте свої жалі друзі з приводу того, що батько-удівець не дає собі до пуття ради з грішми, ви вдаєтесь до т. зв. співроздуму. Коли ви ений раз жалієтесь колезі на роботі на

тон начальника, ви робите те саме. Вам може здаватися, ніби такі виливання³⁵ полегшать життя, але, оскільки ніщо не рушає з місця й нема розради, як наслідок, вас ще більше дратуватиме батько, а через злість на начальника ви не зможете зосередитись.

Пригадуєте, як ми говорили про вплив ботлерів на людей, які їх люблять? З брудерами також важко мати справу, бо вони перекидають на інших свої реальні й важкі емоції. Вони прагнуть виговоритися перед ближніми, але на певному етапі навіть ближні втомлюються від цієї емпатії, від потреби брудера постійно торочити про страхи, тривоги й боротьбу. Ба більше, зацикленість брудера на собі не залишає місця для потреб інших³⁶, а тому слухачі кінцево кінцем ідуть геть, залишаючи брудера самого й із відчуттям розпуки.

І потім, звичайно, брудери можуть потрапляти в пастку тривоги з приводу «страждань через страждання», у якій вони переймаються своїм хронічним неспокоєм.

У психології, подібно до систем мислення 1 і 2, існують думки *Tuny 1* і *Tuny 2*³⁷. Думки *Tuny 1* — це нормальне людське занепокоєння під час розв'язання щоденних проблем: робота над великим проектом, шалений графік, сварка вчора ввечері, клопоти батьківства. Думки *Tuny 1* — прямі: «Я турбуюсь про Х» або «Мені сумно через Х».

Думки *Tuny 2* з'являються тоді, коли ви подумки заходите до дзеркальної зали й зависаєте в марних думках про думки. «Мене непокоїть, що я так багато нервуюся», «У мене стрес через мій стрес». До стурбованих емоцій ми додаємо провину за те, що ми їх маємо. «Я не тільки непокоюсь за Х або сумую через Y, але я також не маю права бути в такому стані». Ми гніваємося на наш гнів, турбуємось про наші турботи, нещасливі через наше нещастя.

Це схоже на хиткий пісок³⁸. Що впертіше ви змагаєтесь зі своїми емоціями, то глибше ви загрузаєте.

Чого б ми не хотіли досягти як ботлери чи брудери³⁹, ці стратегії не сприяють нашому здоров'ю чи щастю. Це схоже на вживання аспірину проти головного болю: ліки усувають біль на кілька годин, але якщо причина — брак сну, вузол на шії, жахливий холод, біль повернеться сповна, щойно вичерпається дія знеболювального.

Стратегії ботлерів і брудерів — це короткотерміновий емоційний аспірин, за який ми хапаємось із найкращих намірів. Але якщо ми не приділимо уваги причині, то нам не вдасться раз і назавжди покласти край стражданню.

Якби я тримала на руках перед собою стос книжок, то кілька хвилин усе було б гаразд. Але через дві, три, десять хвилин руки почали б тремити. Так буває і з ботлерами. Тримання чогось на витягнутих руках виснажує. Ще й настільки

виснажує, що інколи тягар падає додолу.

Але, коли я тримаю книжки ближче до себе⁴⁰, притискаю їх щільно, м'язи руки також починають тремтіти. У цьому положенні руки напружені, зігнуті й не можуть поворухнутися. Отакою є ситуація для брудера.

В обох випадках ми втрачаємо здатність повною мірою взаємодіяти з довкіллям: притуляти до себе дітей, побути з колегою, створити щось нове, просто

насолоджуватися пахом нового покосу. Замість відкритості й ентузіазму⁴¹ з'являються правила, обмежувальні історії з минулого, обурливі судження, і знижується наша здатність розв'язувати проблеми й ухвалювати рішення.

Положення скутості не дає нам можливості бути спритними, коли ми маємо справу із життєвими стресами.

Принагідне використання методів брудера чи ботлера або почергове звертання до них від часу до часу не смертельне (зрештою, ця книжка — про спритність).

Справді, іноді ці стратегії можуть бути оптимальними. Наприклад, якщо коханий нецеремонно кидає вас напередодні іспиту, щоби вступити до колегії адвокатів, варто такою прикрістю не перейматись і зосередитися на поточній меті. (До речі, якщо таке насправді сталось, я щиро вам співчую.)

А от коли ці стратегії використовують за умовчанням, що найчастіше трапляється, вони стають контрпродуктивними, даючи можливість гачку краще вас утримувати.

Ми рано навчаємося бути брудерами або ботлерами, і, якщо у вас є діти, варто зупинитися на мить і обміркувати зміст своїх розмов з ними.

Ненаписана книжка про стандарти емоційної поведінки⁴² (і як реагувати на неї) містить те, що психологи називають *правилами вияву*. «Дорослі хлопчики не плачуть» і «Ми тут не гніваємося. Йди до своєї кімнати й приймеш, коли на обличчі буде усмішка» — приклади навчання правил вияву. Я завжди пам'ятаю день, коли ми поховали батька. Зичлива сім'я й друзі казали моєму дванадцятирічному братові, що він не повинен плакати, бо йому треба зосередитися на опікуванні матір'ю, моєю сестрою та мною.

Ми вивчаємо ці правила від наших опікунів⁴³ і так само мимоволі передаємо їх своїм дітям. Наприклад, ми хлопчиків радше питаємо про завдання («Що ви сьогодні робили в школі?», «Як гра?», «Ви перемогли?»), а дівчат — про емоції («І як тобі це?», «Тобі було весело?»). Діти швидко засвоюють ці правила, що не завжди для них корисно, як побачимо в розділі 10.

На гачку через щастя

Шлях брудерів і ботлерів — не найбільш продуктивний у подоланні життєвих стресів. Ще однією поширеною стратегією є віра в те, що все буде гаразд, якщо ми будемо «постійно усміхатися».

Попри те, що написано в голлівудському сценарії, Форрест Гамп не був винахідником смайликів. Але через півстоліття сотні мільйонів кнопок «Щасливого дня», футболок, філіжанок до кави мають на собі яскравий кружечок зі схематичною усмішкою й очима у формі чорних крапок, що стало таким же культовим, як червоний, білий та блакитний кольори. (А чому б і ні? Зрештою, «прагнення щастя» є осердям Американської декларації незалежності.)

У цифрову добу смайлики розділили на емотикони й емоджі, які ми бачимо скрізь. (Нотатка на берегах: я щойно помітила, що, коли я, як давніше в школі, намагаюся надрукувати двокрапку і закрити дужку, комп'ютер, не питаючи мене, одразу підставляє ☺.) І з поступом, а може, і відступом у нашій культурі споживання маркетингологів настирливо задовольняють наші бажання, про які ми і гадки не мали, яскравий пан Смайлик дедалі частіше перетворюється на св. Грааля, організуючий принцип нашого існування.

Стривайте. Ми ж тут із приводу щастя... Хіба щастя — це погано?

Ну, це як подивитися.

Кілька років тому два дослідники з Каліфорнійського університету, що в Берклі⁴⁴, Лі Ен Гаркер і Дачер Келтнер, вивчали звіти Мілз Коледж, сусідньої приватної жіночої школи, та переглядали річні фотоальбоми за 1958—1960 рр. Як вам скаже майже кожен дослідник щастя, щирі й нещирі усмішки активують різні групи м'язів, — тому обидва дослідники вдивлялися в обличчя кожного студента, аби встановити, які саме м'язи були задіяні — великий виличний м'яз чи орбікулярний м'яз. Під час автентичної усмішки з яскравим вищиром і зморшками біля очей задіяні обидва м'язи. Проте орбікулярний м'яз не скорочується зусиллями волі, тож, якщо ми захочемо показати псевдощасливе обличчя, цей крихітний м'яз біля очей не ворухнеться. На підставі цього Гаркер і Келтнер установили, наскільки щиро позитивними були відчуття студентів, коли їх фотографували.

Через 30 років студенти з фотоальбому, котрі сонячно і щиро усміхались, коли клацав затвор, домоглися більшого в житті, ніж ті, у кого усмішки були більш штучними. Щиро усміхнені більш щасливо одружувалися, мали більше відчуттів, пов'язаних зі своїм добробутом, були більш задоволені. *Клік.*

Маючи вибір, ми либонь віддаємо перевагу очманінню, на відміну від щастя повсякчас, і в цього приємного стану є свої переваги. Більш «позитивна» емоція корелює з меншим ризиком психологічних хвороб, зокрема з депресією, неспокоєм, межовим розладом особистості.

Позитивні емоції також ведуть нас до успіху, допомагають ухвалювати кращі рішення, зменшують ризик захворювання, дають змогу жити довше. Іноді вони також допомагають розширити діапазон мислення й дії, звертаючи нашу увагу до нової інформації та можливостей. Вони допомагають нагромаджувати

важливі соціальні, фізичні й когнітивні ресурси⁴⁵, що ведуть до позитивних результатів і зустрічей.

Беручи все це до уваги, можна припустити, що щастя має таке ж значення для добробуту людини, як їжа і сонячне світло. Але наше суспільство, яке дедалі більше страждає від ожиріння й меланом, дійшло розуміння, що гарного буває забагато. У дослідженні доведено, що можна не тільки бути щасливим понад міру⁴⁶, але також тішитися псевдощастям, намагатися знайти своє щастя в хибний час і в хибний спосіб.

Я, далєбі, не кажу, що треба весь час жити у страху. Але натомість запропоную вам перейматися щастям у перспективі та бачити свої «негативні» емоції в більш прийнятному світлі. Власне, я наполягаю на тому, що маркування їх як «негативних» лишень утверджує міф, ніби ці корисні, хоч інколи й із викликом, відчуття, так би мовити, негативні. Якщо мені вдасться переконати вас у протилежному, я почуватимуся щасливою (але не понад міру).

Коли ми надто радіємо, то нехтуємо важливими загрозами й небезпеками. Не буде великим перебільшенням сказати, що надмірне щастя може вас убити. Ви можете вдатися до більш ризикованої поведінки, як-от пияцтво («П'ята чарка — всім моїм коштом!»), ненажерливість («М-м, ще тістечко!»), нехтування протизаплідними заходами («Нічого такого не станеться!»), вживання наркотиків («Гульня!»). Надмірний заворот у голові⁴⁷ і відносна відсутність тверезіших емоцій можуть навіть бути маркером манії, небезпечним симптомом психічної хвороби.

Іноді люди з високим рівнем щастя поводяться більш стримано. Це тому, що настрій впливає на те, як наш мозок опрацьовує інформацію. Коли в житті все добре, ми чудово відчуваємося, і коли довкілля безпечне й знайоме, то ми не особливо розмірковуємо про справи проблематичні, що пояснює, чому дуже позитивні люди можуть бути менш креативними⁴⁸, ніж люди з помітнішим рівнем позитивних емоцій.

Я не буду тут подавати стереотипи щасливих, але коли в нас настрій «Усе дивовижно!», ми набагато швидше робимо поквапні висновки та вдаємося до стереотипів. Щасливі частіше непропорційно наголошують⁴⁹ на вихідній інформації й нехтують або мінімізують пізніші подробиці. Це типово набуває вигляду гало-ефекту, за якого, наприклад, ми автоматично погоджуємось, що кльовий хлопець, з яким щойно познайомилися на вечірці, ще й добрий, бо в нього модний прикид і він оповідає смішні жарти. Або що середнього віку окулярник з портфелем більш розумний і надійний, ніж двадцятидворічний блондин у червоногарячих шортах від Джусі Кутюр.

Наші т. зв. негативні емоції тягнуть за собою повільніше, систематичніше когнітивне опрацювання інформації⁵⁰. Ми менше покладаємося на поквапні

висновки й більше уваги звертаємо на важливі подробиці. (Гаразд, хлопець гарячий і зачепив за живе, але чому він ховає за спину руку, на якій має бути обручка?) Хіба не цікаво, що найвідоміші детективи в літературі особливо сварливі, а найбільш безтурботний випускник у школі рідко виголошує прощальну промову?

«Негативний» настрій спонукає до більш уважного й компромісного способу мислення, коли факти вивчають творчо й по-новому. З переляку ми зосереджуємося й копаємо глибше. Люди в негативному настрої не такі легковірні й більш скептичні, а щасливці вдовольняються простими відповідями й довіряють фальшивим усмішкам. (Чи ця демонстрація сліпучо-білих зубів під тоненькими вусами — це робота *zygomatiscus major*, чи долучається ще й *orbicularis oculi*?) Хто піддає сумніву поверхову істину, якщо все так добре? Тож щасливець іде вперед і ставить свій підпис під документом.

Парадокс щастя полягає в тому, що свідомо боротьба за нього абсолютно несумісна з природою самого щастя. Справжнє щастя приходить унаслідок самодостатньої діяльності, а не внаслідок зовнішньої причини, навіть коли остання, здавалося б, настільки милостива, як бажання бути щасливим. Поривання до щастя тягне за собою очікування, що підтверджує приказку: очікування — це почуття образи, яке чекає свого часу. Ось чому загальні й сімейні свята часто спричиняють розчарування, якщо не тяжку депресію. А от наші сподівання такі високі, що вони просто не можуть не справдитися.

В одному досліді учасникам роздали фальшиву газетну статтю⁵¹, у якій вихваляли переваги щастя, а контрольна група читала статтю, у котрій про щастя не згадували. Обидві групи переглядали рандомізовані кліпи — і щасливі, і сумні. Учасники, яким запропонували оцінити щастя після прочитання статті, вийшли після перегляду «щасливого фільму», почуваячись менш щасливими, ніж контрольна група, яка дивилася той самий фільм. Пов'язування зі щастям дуже високих цінностей підвищило їхні очікування того, як все «має бути», що підготувало їх до розчарування.

В іншому досліді учасникам запропонували прослухати «Весну священну» Стравинського⁵², твір настільки неблагозвучний і сповнений дисонансів, що під час його першого виконання 1913 року зчинився скандал. Деяким учасникам загадали «намагатися почуватися якомога щасливішими» під час слухання музики. По всьому вони оцінювали себе як менш щасливих за контрольну групу, яка ставила смайлики.

Агресивне поривання до щастя⁵³ веде також до ізоляції. Ще в одному досліді доведено: що вище учасники оцінювали щастя у своєму переліку цілей і мети, то більше вони вважали себе самотніми під час щоденного оцінювання.

Щастя варіює залежно від культури, яка створює можливості для нього в хибний

спосіб. У Північній Америці щастя визначають за рівнем особистої реалізації (включаючи приємність), а в Східній Азії щастя асоціюється із суспільною гармонією. Американці китайського роду віддають перевагу задоволенню, а американці з європейським корінням — заохоченню.

Японську культуру будували на основі лояльності у зв'язку з провиною, а американська втілює такі соціально не пов'язані емоції, як гордість або гнів.

Щастя в конкретній культурі залежить⁵⁴ чималою мірою від того, наскільки поняття про нього синхронізується з визначенням щастя в цій культурі.

Тобто переслідування щастя може бути таким же згубним, як і дії ботлера і брудера, розглянуті вище. Усі ці механізми подолання спричинені дискомфортом від «негативних» емоцій й нашого небажання терпіти щось, що навіть віддалено асоціюється з темним боком.

Добра новина про поганий настрій⁵⁵

Поганий настрій рідко буває приємним, і, напевно, не потрібно постійно перейматися негативними емоціями, бо ось що можуть сум, гнів, провина, страх:

Допомогти сформулювати аргументи⁵⁶. Ми схильні використовувати конкретні факти, більше враховувати наявну ситуацію, припускатися менше помилок і викривлень у судженнях, що надає вигляду досвідченості й ваги, котрі роблять нас як письменників і мовців переконливішими.

Покращити пам'ять. В одному досліді було встановлено, що покупці пам'ятали набагато більше⁵⁷ про те, що є всередині крамниці, у холодні похмурі дні, коли вони почувалися менш бадьоро, ніж у теплі сонячні дні, коли життя було схоже на легіт. У дослідженні також продемонстровано, що, коли в нас не дуже добрий настрій, ми менше випадково псуємо пам'ять, залучаючи пізнішу недостовірну інформацію.

Заохочувати наполегливість. Зрештою, нащо викладатися, якщо ви вже відчуваєтеся чудово? На академічних іспитах людина в похмурому настрої⁵⁸ відповість ще на кілька питань — і відповіді теж будуть правильні — і збадьориться. То, може, це й гарна ідея, якщо ваші діти-колеги трохи боятимуться перед складанням стандартного іспиту на засвоєння програми. (А що це типовий стан усіх сімнадцятирічних перед іспитом, ви вже змирилися із цим аспектом підготовки до тестів.)

Зробити нас більш ввічливими й наполегливими. У такі моменти піднесення⁵⁹ люди більш обережні й розважливі та частіше піддаються

несвідомій соціальній мімікрії (коли ми, не знаючи цього, віддзеркалюємо жести й мову іншої особи), а поведінка характеризується збільшенням соціальних зв'язків. Коли ми почуваємося чудово, ми впевненіші в собі, тобто зосереджуємося на собі, собі, собі, нехтуючи пропозиціями інших або тим, чому вони проходять.

Заохочувати великодушність. Ті, що перебувають у негативному настрої, більше зважають на справедливість⁶⁰ й більше схильні відхиляти несправедливі пропозиції.

Зменшити кількість помилок, пов'язаних із затвердженням. У дослідженні людей з непохитними політичними поглядами⁶¹ показано, що розгнівані особи читали більше статей, що не збігалися з їхньою думкою, а не вдавалися до негайного затвердження, — вони переважно схильні до пошуку інформації, яка підтверджує те, що ми вже вважаємо правдою. Після вивчення протилежних поглядів вони частіше міняли свою думку. Здається, гнів породжує ментальність «припини опозицію», заохочуючи вивчати, що той бідолаха хоче сказати, аби подерти його на клапті, залишаючи відчиненими двері, щоб його переконали в протилежному.

Позитивні аспекти гніву (та інших проблемних емоцій)

Удавання, буцім ви щасливіші, ніж є насправді, — програвне починання, а підштовхування себе до «щирішого» щастя — згубне, бо породжує нереальні сподівання, а ще тому, що наші фальшиві усмішки і готовність усім сподобатись відбирають у нас усю користь «негативних» емоцій.

Зазвичай, як перевірено власним досвідом, ми починаємо бачити насамперед тонкі, часом болючі, але потенційно важливі деталі. Не дивно, що письменники — від грецьких трагіків до поетів-романтиків і російських авторів грубих романів у ХІХ ст. — знайшли багато повчального й цінного саме з темного боку емоційної шкали людини. Наш давній друг Джон Мілтон у «П Penseroso» вигукнув: «Вітаю, божественна Меланхоліє!»⁶².

Наші сильні відчуття можуть бути вістунами, покликаними навчити нас розуміти себе й підказати важливі напрями в житті. Я це побачила, коли до мене прийшов клієнт з «проблемою гнівливості». Ми разом аналізували й сортували його відчуття. Він зрозумів, що в нього не проблема гнівливості, а проблема з дружиною, яка вимагає від нього неможливого. Приймаючи й розуміючи тепер свої складні емоції, він не намагався притлумити їх чи дати їм раду, а заходився поліпшувати своє подружнє життя — не перетворював себе на квашу, а просто

визначив межі прийнятної поведінки.

Заздрість, на додачу до гніву (або люті), теж належить до «сімох смертних гріхів». Насправді заздрість може бути сильним мотиватором, дужчим за захват, що спонукає нас до самовдосконалення. В одному дослідженні

продемонстровано, що студенти, які трохи заздрили⁶³ успішнішому колезі, мали більшу мотивацію, ніж ті, які висловлювали захоплення. Заздрісні учасники докладали більше зусиль до навчання і краще виконували вербальні завдання.

Інші «погані» емоції також по-різному корисні. Спантичелення й провина

можуть виконувати важливі соціальні функції⁶⁴, сприяючи заспокоєнню й спонукаючи до співробітництва. Сум — це сигнал нам про те, що щось не так, а ще про те, що ми шукаємо кращий спосіб облаштуватися тут і брати участь.

Зовнішні вияви суму — це сигнал іншим, що нам не завадила б допомога. Як

будете приховувати сум під маскою фальшивої бадьорості⁶⁵, то позбавите себе доцільних порад, а може, і допомоги.

Якщо пригадуєте, коли ми розглядали перелік звичайних буденних сценаріїв потрапляння на гачок, то там була ще опція В. Вона стосується не ботлерів і брудерів, а тих, у кого відкрите серце до всіх емоцій — у цікавий і прийнятний спосіб.

До цього ми тепер і повернемося, щоб навчити вас методів, як позбутися гачка на шляху до здорового й щасливого життя.

²⁶

Дослідники емоцій, які активно обговорюють питання кількості стрижневих емоцій, найчастіше згадують про 6—15 емоцій. У кожному разі кількість т. зв. «негативних» емоцій перевищує кількість «позитивних». Перспектива «базових» емоцій спирається на теорію, що нескінченне число ключових емоцій поділяється культурами й видами й має універсальну пускову схему (Екман, 1999). Така перспектива протиставляється «конструктивістській» (Баретт, 2015), за якою емоції не мають виражених меж між собою, а ми просто конструємо наш емоційний досвід на основі контексту. Див.: Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & T. Power (Eds.), *The handbook of cognition and emotion* (pp. 45—60). New York: John Wiley & Sons; Clark-Polner, E., Wager, T. D., Satpute, A. B., & Barrett, L. F. (2016). Neural fingerprinting: Meta-analysis, variation, and the search for brain-based essences in the science of emotion. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *The handbook of emotion* (4th ed.). New York: Guilford Press; Barrett, L. F. (2014). Ten common misconceptions about the psychological construction of emotion. In L. F. Barrett & J. A. Russell (Eds.), *The psychological construction of emotion* (pp. 45—79). New York: Guilford Press.

²⁷

John, O. P., & Eng, J. (2013). Three approaches to individual differences in measuring affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 321—344). New York: Guilford Press. Also see Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23(2), 348—362. При цьому слід зробити два невеликих застереження: 1 — хоча дослідження гендерних відмінностей засвідчує, що чоловіки щодо своїх емоцій більші ботлери, ніж жінки, із цього не випливає, буцімто «всі чоловіки — ботлери» або «жінки не бувають ботлерами». Це саме стосується жінок і схильності до роздумів. 2 — деякі люди то ботлери, то поринають у роздуми. Вони, приміром, можуть поміркувати, занепокоїтись тим, скільки часу вони витрачають на проблему, і спробувати приховати свої відчуття.

²⁸

<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHRog>.

²⁹

Waxer, P. H. (1977). Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage. *Journal of Abnormal Psychology*, 86 (3), 306—314.

³⁰

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 53 (1), 5—13. Also see Wegner, D. M. (2011). Setting free the bears: Escape from thought suppression. *American Psychologist*, 66 (8), 671—680.

[31](#)

Litvin, E. B., Kovacs, M. A., et al. (2012). Responding to tobacco craving: Experimental test of acceptance versus suppression. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26 (4), 830—837.

[32](#)

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. W., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48—67.

[33](#)

Johnson, D., & Whisman, M. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55 (4), 367—374.

[34](#)

Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (6), 724—731. У цьому досліді в брудерів були найгірші результати порівняно з ботлерами й контрольною групою. Брудери виявилися найбільш гнівливими й агресивними. За ними йшли ботлери — гнівливі, але не агресивні. Найкращі показники в контрольній групі людей, які не намагалися бути ні ботлерами, ні брудерами.

[35](#)

Rose, A., Schwartz-Mette, R., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebke, A. M. (2014). An observational study of corumination in adolescent friendships. *Developmental Psychology*, 50(9), 2199—2209.

[36](#)

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). «Thanks for sharing that»: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801—814.

[37](#)

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

[38](#)

Цією метафорою я зобов'язана Стівену Гейсу. Див.: Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

[39](#)

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121 (1), 276—281. Also see Mauss, I., Evers, C., Wilhelm, F., & Gross, J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (5), 589—602.

[40](#)

Цю метафору я адаптувала з вид.: Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinicians guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

[41](#)

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400—424.

[42](#)

Більше про створення правил емоційного вияву див.: Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67 (3), 957—973. Про більш загальне обговорення правил вияву див. працю Пола Екмена.

[43](#)

Reese, E., Haden, C., & Fivush, R. (1996). Mothers, fathers, daughters, sons: Gender differences in reminiscing. *Research on Language and Social Interaction*, 29(1), 27—56; Root, A., & Rubin, K. (2010). Gender and parents' reactions to children's emotion during the preschool years. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 51—64.

[44](#)

Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 112—124; Ekman, P., Davidson, R., & Friesen, W. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology. II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 342—353.

[45](#)

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111—131; Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive psychology (special issue). *American Psychologist*, 55(1), 5—14; Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319; Tugade, M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161—1190.

[46](#)

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222—233.

[47](#)

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222—233.

[48](#)

Davis, M. A. (2008). Understanding the relationship between mood and creativity: A meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108 (1), 25—38.

[49](#)

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222—233. Див. чудову дискусію про темний бік позитивних емоцій: Gruber, J., & Moskowitz, J. (2014). *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*. New York: Oxford University Press.

[50](#)

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225—232; Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25(1), 10—21.

[51](#)

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11 (4), 807—815.

[52](#)

Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In I. Brocas & J. D. Carrillo (Eds.), *The psychology of economic decisions, 1: Rationality and well-being* (pp. 41—70). New York: Oxford University Press.

[53](#)

Mauss, I., Savino, N., Anderson, C., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12 (5), 908—912.

[54](#)

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222—233.

[55](#)

Настрій — це емоції, що тривають довший час, вони не миттєві.

[56](#)

Forgas, J. (2007). When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive messages and social influence strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43 (4), 513—528.

[57](#)

Forgas, J. P., Goldenberg, L., & Unkelbach, C. (2009). Can bad weather improve your memory? A field study of mood effects on memory in a real-life setting. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (1), 254—257.

[58](#)

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225—232.

[59](#)

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225—232.

[60](#)

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in*

Psychological Science, 22 (3), 225—232.

[61](#)

Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25 (1), 10—21.

[62](#)

Вірш Мілтона є передмовою до поетичного циклу й візією поетичної меланхолії, навіяної популярною емблематичною літературою. (*Прим. пер.*)

[63](#)

Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), 784—795.

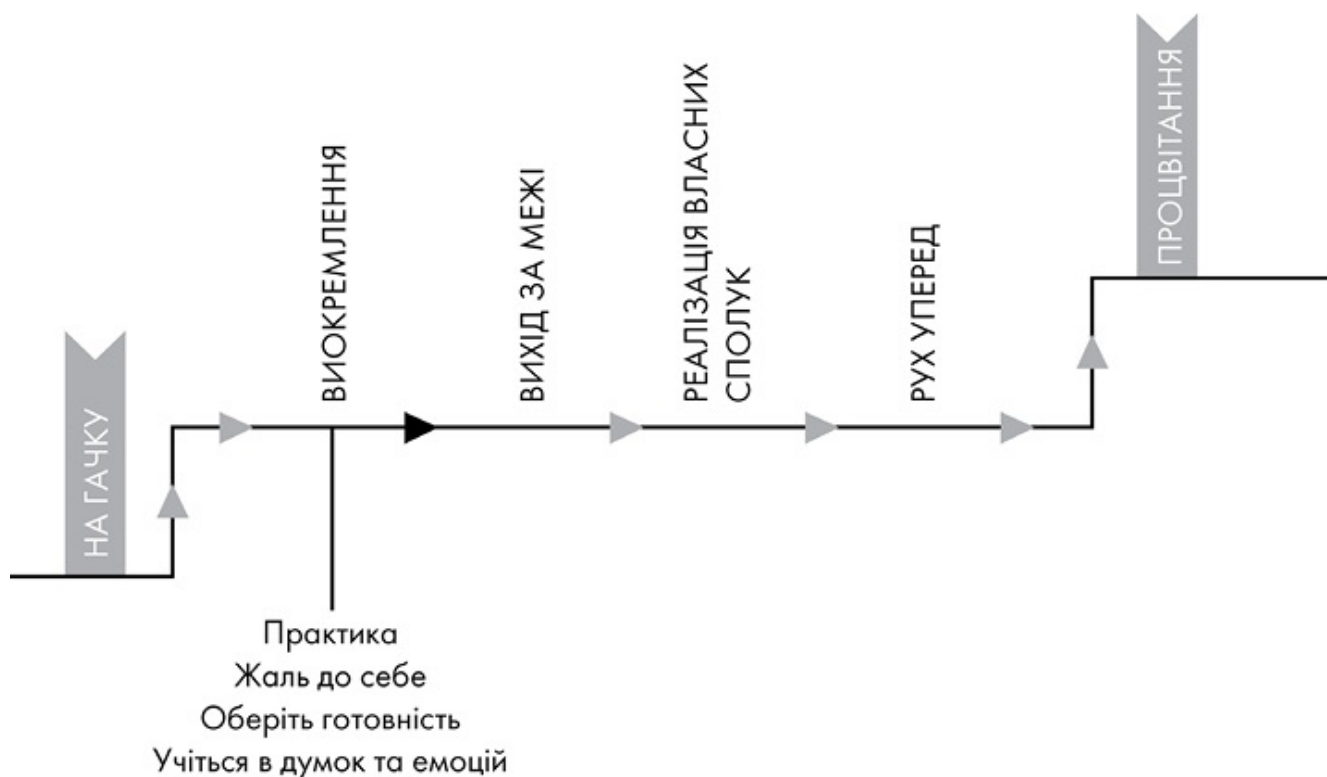
[64](#)

Stearns, D., & Parrott, W. (2012). When feeling bad makes you look good: Guilt, shame, and person perception. *Cognition and Emotion*, 26, 407—430.

[65](#)

Hackenbracht, J., & Tamir, M. (2010). Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. *Motivation and Emotion*, 34 (3), 306—315.

► Розділ 4. Виокремлення



1975 року молодий кіномитець намагався написати сценарій великої космічної пригоди і ніяк не міг розкрутити початок. І тут він удруге розгорнув для себе книжку, яку читав ще в коледжі: «Герой із тисячею облич» Джозефа Кемпбелла. У цьому класичному творі 1949 року Кемпбелл розглядав ідею⁶⁶ психолога Карла Юнга про те, що всі люди мають певні універсальні, але несвідомі ментальні моделі стосунків і важливого життєвого досвіду. З початком цивілізації, згідно з Кемпбеллом і Юнгом, людство вбудувало ці моделі в міфи. Ці старожитні історії звертались до таких вічних тем, як сім'я, страх, успіх, невдача, і мали певні спільні елементи, що називаються *архетипами*, стрижнями яких є герой, ментор і пошук. Архетипи також містять більш специфічні сюжетні ходи, як-от магічний меч, озеро чи став, що бережуть таємницю під поверхнею. Ці архетипи виявляються геть-чисто в усьому — від легенд про короля Артура до Гаррі Поттера та онлайн-рольових ігор. Існування універсальних архетипів може пояснити, чому люди в усьому світі полюбають однакові типи історій й чому є подібні міфи в різних культурах.

Кінорежисер, який не знав, із чого почати, використав архетипи й переписав сценарій під пошуки міфологічного героя. Кінорежисером був Джордж Лукас, а його фільм «Зоряні війни» став одним із найпопулярніших за всю історію. Проте міфи пропонують щось набагато більше за касовий успіх. Набагато раніше існували книжки й фільми про філософів, професорів літератури, психологів, — ці універсальні історії давали змогу людям передавати важливі уроки життя. І одним з уроків, що переходить з міфу до міфу, є те, що не слід намагатися уникати речей, які найбільше нас лякають. Знов і знов у міфах героєві залишається тільки йти до темного й лячного місця — болота, печери,

Зірки смерті — і ставати на герць із тим, хто там ховається.

У сучасному житті ми часто опиняємося на краєчку власних темних місць, — вони тим більше жахають, що є в нас. Іноді в цих місцях оселяються демони; іноді — лише кілька дрібних духів по кутках. Хай там що вони становлять: серйозні травми чи якісь нелади, жах чи сум'яття, — усі вони тримають нас на гачку.

Більшість наших особистих історій не мають епічного розмаху. Мало хто може запропонувати щось із того для Голлівуду, навіть на модний трилер. На щастя, у більшості людей нема репресованих спогадів про те, скажімо, як бабуся порубала дідуса на кавалки, підрум'янила їх і подала до столу. Наші приховані демони — залишки звичайнісінької й майже універсальної ненадійності, непевності в собі й страху перед невдачею. Може, вам досі допікає, що сестра фліртувала в школі з вашими хлопцями. Може, вам здається, що новий начальник вас недооцінює. Це навіть не сюжет для сльозливого епізоду в шоу Опри. Але цього може бути достатньо, щоб піймати вас на гачок і змусити поводитися так, як вам не пасує.

А чи не можна послати когось зі світловою шаблею, щоб винищити поганих хлопців і висадити в повітря Зірку смерті?

Ні. У цій галактиці це так не працює.

Дивно, але прикладом того, що спрацьовує, принаймні метафорично, є справжній фільм жахів «Бабадук». У ньому матір-одиначку мучить тінь-монстр, який з'явився із синові читанки. Стає зрозуміло, що монстр представляє її почуття материнства і нехить до сина, відколи її чоловік загинув, везучи її на автівці народжувати до шпиталю. Тож монстр представляє і її горе. Зрештою (увага: сюжетний поворот!) вона позбавляє влади цей великий лячний жмуток небажаних емоцій, не просто протистоїть, а дозволяє Бабадуку жити в підвалі, де вона годує й доглядає його. Тобто вона навчається гамувати й пристосовувати його і не дозволяє диктувати, як їй жити. Здавалося б, це дивний кінець фільму: хіба не мусила б героїня здолати монстра? Але якщо ви розумієте, що таке емоції, то побачите, що це прекрасне, досконале розв'язання. Як і подорож кожного героя, наш рух до кращого життя починається з *виокремлення*. Але це не означає, що ми мусимо відразу винищити до ноги всіх демонів, бабадуків, дрібних духів, що нам допікають. Це означає, що ми повинні їм протистояти, примиритися, знайти чесний і відкритий спосіб жити з ними. Коли ми, все знаючи й приймаючи, виокремимося, знайдемо себе, демони відійдуть. Просто не відвертаючись від лячних речей і називаючи їх, ми позбавляємо їх сили. Ми закінчуємо перетягування канату й кидаємо його. Десятиліття психологічних досліджень засвідчують, що наше життєве утамування перед лицем турбот, жалю і смутку залежить не від кількості чи інтенсивності цих епізодів, а від того, як ми даємо їм раду: будемо ми ботлерами

або брудерами, дозволимо їм керувати нашою поведінкою чи виокремимо їх співчутливо, не відкидаючи невдачі, жаль, кепську зачіску.

Виокремлення — це не героїчне демонстрування волі, а бажання подивитися в очі своїм мучителям та сказати: «Гаразд. Ви тут, і я тут. Поговорімо. Бо я достатньо сильний / сильна, щоб угамувати всі свої почуття й минуле, я можу прийняти всі ці складники мого існування без страху і не почувуючись пропащим».

Італо-єврейський письменник⁶⁷, котрий, як і Франкль, вижив у нацистських таборах смерті, говорив про несподівані муки свого повернення до Італії наприкінці Другої світової війни. Люди збиралися довкола нього та інших таких же виснажених, які вижили, й розпитували: «Що з вами сталося?». Коли ті, хто вижив, не могли знайти слів, щоб передати свій досвід, люди поволі відверталися та йшли геть, бо не могли або не хотіли прийняти почуте.

Прімо Леві вчився на хіміка, а пішов працювати робітником до фарбарні; щоб упоратися із ситуацією, він придумав записувати фрагменти, що запам'ятовувалися, на залізничних квитках і клаптиках старого паперу. Увечері у фабричному гуртожитку він передруковував усе на машинці. Із часом з'явився машинопис його першої книжки «Якщо це людина». Леві відкрив важливість для життя визнання своїх почуттів і досвіду — не тільки чужими людьми, але й власне суб'єктом.

Навчившись бачити й приймати своє «я» з усіма його недосконаlostями, ми зможемо запам'ятати те, що спільне для всіх улюблених героїв і героїнь: вони далекі від досконалості. Досконалість — одновимірна, нереалістична, нудна. Тому всі улюблені герої мають вади або темний бік, і тому всі справді цікаві злодії мають у собі достатньо людськості, щоб частково ототожнюватися з ними. У фільмі, що має щасливий кінець, складні позитиви й негативи героя й злодія обов'язково будуть розв'язані. У реальному житті наші успіхи залежать від того, наскільки ми здатні жити й вчитися з нашими вадами й темним боком. І шляхом до розв'язання і навчання є наша здатність виокремитися й тверезо на все подивитись.

Опитавши тисячі респондентів, дослідники Англії встановили, що наука з усіх «щасливих звичок»⁶⁸ виокремила ключ до повноціннішого життя та самосприйняття — він пов'язаний із загальним задоволенням. У тому самому дослідженні виявлено, що до цієї звички люди звертаються найрідше!

Респонденти розповідали, що їм приємно допомагати й давати іншим, але коли їх запитували, наскільки часто вони були добрими до самих себе, половина давала оцінку 5 або менше з 10. Лише лічені респонденти, 5 %, ставили 10 у графі «самосприйняття».

Співчуття до себе

У фольклорній оповіді, яку я чула з багатьох джерел, зростаючи в Південній Африці, член племені⁶⁹, який погано поводить або робить щось не те, мусить сам зайняти своє місце в центрі села. Довкола нього збираються всі члени племені. І тоді по одному — чоловіки, жінки й діти — усе йому виговорюють. Ні, не про те, що він такий-сякий. Натомість селяни ретельно перелічують усі його *гарні* якості. Правда це чи ні, але легенда ілюструє силу доброго слова (або двох слів, або двох тисяч). Це трибалістська версія сцени з «Чудового життя», у котрій громадяни Бедфорд Фолз нагадують Джорджеві Бейлі про величезний вплив, який його просте існування як банкіра в містечку справило на друзів і сусідів.

Уявіть-но, що й ми трактували б себе з таким же співчуттям і підтримкою і не звинувачували б себе, як завжди. Це не означає, що слід потурати негативу, або рвати себе через нього, або заперечувати його існування. Це радше означає вибачення собі за помилки й недосконалості, аби перейти до кращих і продуктивніших справ.

Виокремлення потребує витримки. Страшнувати подумати, що ми могли б узнати про себе, зазираючи в себе ніби ззовні. Що як вирине якась правда, яка дестабілізує наші стосунки? Або підважить наш спосіб життя, який хоч і не досконалий, але звичний.

Проте виокремлювати не означає влаштовувати трощу. Це означає зрівнювання історії й контексту, щоб виявити повне значення того, що там є, а потім скерувати розуміння цього на покращення справ.

Виокремлення передбачає визнання наших думок без обов'язкової віри в їхню буквальну істинність. (Це передусім важливо для брудерів, бо що частіше ми чуємо сумнівне твердження, навіть просто в думках, то більш імовірно, що ми сприймемо його як істину.) Виокремлення розпочинає процес зняття нас з гачка. У моїй вітчизні расова сегрегація завершилася 1994 року після обрання Нелсона Мандели першим чорним президентом. Частково геніальність Мандели полягала в тому, що, попрацювавши над ліквідацією шкоди, завданої узаконеною ненавистю, він вивів країну за межі кровожерності й помсти, які протягом сторіч жили воронняччя в усьому світі. Коли йшлося про подолання вельми болючого південноафриканського минулого, уряд Мандели створив Комісію правди і примирення, яка допомагала людям виокремитися, досягнути, що вони нарobili або що скоїли з ними, а тоді — йти далі. Йшлося не про око за око, покарання або взаємні звинувачення, а про зцілення й подальший поступ у розбудові нового, справедливого й демократичного суспільства.

Проте навіть за умов справедливості й примирення ми не можемо керувати світом, а це означає, що він ніколи не буде досконалим. Єдиний вихід — практикувати прийняття.

Власне, одним із великих парадоксів людського досвіду є те, що ми не можемо змінити себе й наші обставини, не прийнявши того, що існує зараз.

Прийняття — передумова зміни. Це означає дати змогу світу бути таким, яким він є, бо тільки тоді, коли ми припинимо намагання керувати всесвітом, ми з ним примиримося. Нам усе ще не до вподоби чимало речей; ми просто

припинимо воювати з ними. А щойно завершиться війна, почнуться зміни.

Продовжуючи аналогію з військовими діями, не можна відбудувати місто, коли його бомбардують, — потрібно припинити напади й укласти мирову угоду. Те саме стосується нашого внутрішнього світу: щойно припинимо боротися з тим, що є, ми зможемо перейти до більш конструктивних і корисних зусиль.

Я часто раджу клієнтам гарний спосіб стати більш сприйнятливими і співчутливими до себе — озирнутися на власне дитинство. Вам не треба було вибирати батьків, економічні обставини, особистість, статуру. Визнання того, що треба грати свою роздачу, — перший крок до того, щоб стати теплішим, добрішим і вибачливим до себе. За наявних обставин ви зробили все, що могли. І вижили.

Наступний крок — слід перейти від травмованої дитини до себе в уже дорослому віці. Чи будете ви тепер кепкувати з дитини, вимагати пояснень, дорікати їй за помилку, примовляючи: «Я ж казала»? Навряд. Ви радше візьмете засмучену дитину на руки і втішите її.

Нащо ж ставитися до себе дорослого з меншим співчуттям?

Вияв доброти до себе набирає ще більшої ваги під час життєвих злигод. Люди, які проходять через розлучення, втрату роботи, неодержання підвищення, іноді надто швидко беруться картати, звинувачувати й карати себе самих. Ця внутрішня балаканина починається з «треба б, варто б, міг би» та «я цього не заслуговую». Це, либонь, схоже на уїдливого маленького троля.

Дослідники вивчали людей, які пройшли через розлучення⁷⁰; вони виявили, що тим, хто виявляв співчуття до себе від початку цього болючого процесу, через дев'ять місяців жилося краще, ніж тим, хто картав себе за «вади», як-от недостатня привабливість.

Коли йдеться про порахунки з нашими емоціями у важкий час, важливо пам'ятати про відмінність між провиною і ганьбою. Провина — це відчуття тягара й жалю через вашу невдачу чи неправильний вчинок. Це не забавки, — як і в інших емоцій, у неї є своя доцільність. Власне, відчуття провини потрібне суспільству, щоб не повторювати помилок і злочинів. Брак цього відчуття — одна із характерних рис соціопата.

Провина пов'язана з конкретним злочином, а ганьба — щось зовсім інше, те, що стосується відчуття огиди. Ганьба зосереджується на вдачі особи. Ганьба таврує особу не як людину, яка вчинила погано, а як погану людину. Тому зганьблені часто почуваються приниженими й безвартісними. Тому ганьба рідко спонукає людину щось виправити. Дослідження демонструють, що ті, хто відчуває ганьбу, починають захищатися, намагаються уникнути звинувачення, відмовляються від відповідальності або перекидають провину на інших. У дослідженнях доведено, що в'язні⁷¹, які усвідомлювали свою ганьбу, йдучи за ґрати, частіше вдавалися до рецидиву, ніж ті, хто відчував провину.

Яка основна відмінність між цими емоціями? Співчуття до себе. Так, ви вчинили неправильно. Так, ви переживаєте через це, але так і має бути. Може, ви й справді вчинили неправильно. Попри це переступ не робить вас невинувато поганим. Можна щось виправити, перепросити й братися до роботи, віддаючи борг суспільству — у формі надісланих квітів чи відбування покарання. Ви можете зробити висновки з помилок і в майбутньому поводитися краще.

Співчуття до себе — засіб проти ганьби⁷².

Якщо ви підозрюєте, що вияв якогось співчуття до себе є способом потурання собі, то ось що слід пам'ятати:

Співчуття до себе — це не брехня собі самому

Насправді це зовсім інше. Це означає виокремитися й поглянути на себе зовні: широкий і всеохопний погляд, який не заперечує реальності, визнаючи проблеми і невдачі як частину людяності.

В одному дослідженні люди брали участь у несправжніх інтерв'ю⁷³, у яких дослідники пропонували описати свої основні слабкості. Люди з більшим співчуттям до себе не применшували свої слабкості більше за інших. Але вони набагато менше відчували нервування й загрозу під час досліджу.

Співчуття до себе анітрохи не схоже на обдурювання себе. Ви насправді не можете співчувати собі, доки не з'ясуєте правду про себе і свої відчуття. А от коли нема співчуття, ми вдаємось до фальшивої бравади і несамовитої самовпевненості, намагаючись заперечити можливість поразки. Коли бракує співчуття, ми бачимо світ таким же невблаганним, як і ми самі, і тому сама лише думка про поразку скалічує.

Уявіть-но винятково розумну працелюбну ученицю, яка з найліпшими оцінками закінчує школу й вирушає до одного із щонайкращих коледжів, до якого всі хочуть вступити. Вона приїздить до коледжу й бачить, що там усі абітурієнти такі ж розумні й працелюбні. А дехто з нових однокласників ще краще підготовлений, походить з непростой родини і вчився у школі з вищим рейтингом. Якщо наша учениця вважає себе «нудним товчилом» або «найрозумнішою дитиною в класі», як вона до цього звикла, то що тепер станеться з її відчуттям себе? Якщо вона й далі змагатиметься, щоб бути на рівні із цими елітними студентами, їй знадобиться чимала доза емоційної спритності, аби визначитися в новий, ширший і гнучкіший спосіб. Для цього вона потребуватиме більше співчуття до її змагання як маленької рибки в раптово більшому й конкурентнішому ставку.

Співчуття дає нам свободу перевизначитися, а свободу пріоритетів прирікає на поразку, і це все дарує свободу ризикувати й ставати справді креативними.

Співчуття до себе не робить вас ані слабкими, ані ледачими

Індустріалізоване технологічне суспільство спонукує нас викладатися повністю. В окремих професіях — юрист, медик, інвестиційно-банківська діяльність, бізнес, технології — така інтенсивність міститься

в посадових інструкціях. Проте такий тиск відчутний і в менш конкурентних царинах. Ми всі тепер бігаємо швидше, працюємо важче, лягаємо спати пізніше, агресивніше вдаємося до багатозадачності, щоб утриматись на рівні. У цьому середовищі, у якому нам доводиться ставитись до життя як до нескінченного тріатлону, співчуття до себе може трактуватися як брак амбіцій або, на відміну від людини поруч з вами, нехтування успіхом.

Існує хибне уявлення про те, що вам слід бути жорсткішим до себе, аби втримати свої позиції. Але люди, більше схильні приймати свої поразки⁷⁴, насправді можуть бути більш мотивованими до покращення. Співчутливі до себе люди мають таку ж високу мету, як і самокритичні люди. Відмінність у тому, що перші не втрачають ґрунт під ногами, коли, як буває, не вдається досягти мети.

Співчуття до себе цілком може *загострювати* вашу позицію. Зрештою, це пов'язано зі здоровою поведінкою: правильне харчування, тренування, гарний сон і контроль стресу у важкі часи, коли про себе слід дбати найбільше. Це посилює імунну систему⁷⁵, допомагає не хворіти й сприяє соціальним зв'язкам і позитивним емоціям. Усе це допомагає триматись у формі й найкраще себе виявляти.

На жаль, наше постмодернове споживацьке середовище більше зацікавлене в тому, щоб продати нам смартфон і продукцію «Биг Ґалп», ніж у покращенні нашого фізичного та емоційного здоров'я. Реклама передусім покликана підтримувати в нас невдоволення, щоб ми хотіли придбати щось незалежно від того, чи воно нам потрібне і чи воно піде нам на користь. Самоприйняття й співчуття до себе не сприяють товарообігу. Натомість нам настирливо пропонують порівнювати себе з іншими, щоб унаслідок цього нам чогось забракло.

Попередні суспільства пропонували заохочення та підтримку великих родин і стабільних соціальних структур маленьких сіл. Тим часом ми, громадяни індустріалізованого світу, живемо за сотні й тисячі миль від нашої найближчої рідні, в анонімних ізольованих містах, де нас бомбардують образами не лише модних пристроїв і мерехтливими застосунками, яких у нас нема, але й прекрасних чоловіків і жінок, які створюють відфотошоплений стандарт недосяжної досконалості. Усі постять в онлайні знімки незвичайних обідів і казкових селфі на відпочинку, і тоді ми постійно порівнюємо себе не лише з багатими, пишними й ретушованими фотошопним пульверизатором зображеннями, а також з кожним знайомим, навіть з тим, хто у восьмому класі, здавалось, був телепнем, а тепер роз'їжджає на «ламборґіні».

Не дивно, що всі, хто, згідно з одним дослідженням, контактує з людьми більш яскравими, заможними і владними, ніж ми, можуть викинути уявлення про самих себе до туалету. Це називається *ефектом контрасту* й означає, що ви можете пречудово засмагати в танкіні з Лендс Енд у родинному маєтку на озері

Окободжі в західній Айові, але вашому еґо буде незатишно під час прогулянок серед моделей у стрінгах на пляжах Ріо-де-Жанейро або на венецьких променадах у Лос-Анджелесі. А ще зрадливіше те, що чоловіки визнають, ніби менше кохають своїх дружин чи партнерів після перегляду кольорових вкладок у порночасописах. Вас може задовольняти життя в типовому будинку, і ви можете пишатися чоловіком, який вчить дітей з особливими потребами, але це все може помінятися, коли ви випадково побачитеся з давнім бойфрендом, котрий працює тепер торакальним хірургом-волонтером у структурі «Лікарі без кордонів» і щойно опублікував свій перший роман.

Самоприйняття стає критичним щоразу, коли ми починаємо порівнювати.

В одному досліді молоді чоловіки й жінки⁷⁶, які вкрай мало часу виділяли на порівняння себе з іншими щодо зовнішності, розуму, грошей, найменше повідомляли про самоосуд, провину, жаль.

Невигідне соціальне порівняння не просто нас засмучує. На продовження згаданого досліді науковці запропонували поліцаям порівняти себе з охоронцями. Ті, хто щирим серцем підтримав думку, що справжні копи — кращі за них, мали найнижчі бали під час оцінювання психічного здоров'я за такими параметрами, як самосприйняття й задоволення життям. Здається, тільки-но ви починаєте порівнювати себе з іншими, навіть коли ви вважаєте себе переможцем, то потрапляєте на гачок виставлення суперника з неvigідного боку й зовнішнього оцінювання, аби піднести власну значущість. Це гра на програш. Завжди хтось матиме швидшу автівку, вужчий обмах у стегнах і більший будинок. У світі, де є Том Бреді, Дженіфер Ловренс, нобелівські лауреати в галузі наук, автори романів-бестселерів, двадцятип'ятирічні мільярдери, порівнювати себе з ними на основі конкурентності результативних характеристик — прямий шлях до того, щоб зробити себе нещасним.

Тож ось моя порада, якщо йдеться про вашу емоційну спритність: пильнуйте власну роботу. Пригадуйте цю фразу ще зі школи? Учителі казали це, щоб учні не обманювали під час контрольної. Та було й інше значення: щоб ви не міняли те, що у вас є.

Телепортуйте себе на мить до школи. Ось ви пишете контрольну: у вас два гострих олівці № 2 і повна голова фактів. Ви впевнено відповідаєте на питання, бо вчили це цілий тиждень. Але ось ви раптом зиркнули через прохід і побачили, що дуже розумна дитина ліворуч, з тих, хто завжди підіймає руку в класі, на одне питання відповіла по-іншому. Ви починаєте нервуватись. Чи він має рацію? Чи я помиляюсь? Я переконаний, що відповідь — «Велика хартія вільностей», але ж той хлопець усе знає. Може, і справді — «Бхаґавад Гіта»? Здогадайтесь, що буде далі. Ви змінюєте відповідь і припускаєтесь помилки. Виявляється, що той хлопець не розумніший і не краще за вас поінформований. Ще більш важливо перейматися лише власною роботою, коли вам хочеться

порівняти себе з особою зовсім не з вашої ліги. Підглядання до когось, чиї досягнення на одну-дві поділki вище, може надихати, але порівняння себе зі справжньою суперзіркою чи винятковим генієм може вас зруйнувати. Частково це зумовлено тим, що ми радше зосереджуємося на кінцевому результаті, а не на тому, що потрібно для його досягнення.

Скажімо, ви для розваги граєте на скрипці в камерному оркестрі. Якщо ви думаєте про процес, то те, що перша скрипка грає краще за вас, дає вам планку для покращення. Більше вправляйтесь і, може, теж вийдете на цей рівень. Але якщо ви порівнюєте себе з віртуозом Джошуа Беллом, то це доведе вас до божевілля. Слід пам'ятати, що, крім неймовірного обдарування, Белл почав вчитися гри на скрипці в чотири роки після того, як мати побачила, що він натягає на ручки комоду аптечні гумки, щоб натискати на них те, що вона грала на піаніно. Як ви гадаєте, почавши брати уроки, скільки годин за наступні двадцять років витратив він, вправляючись на самоті в кімнаті?

Ви хотіли б бути таким же дисциплінованим і відданим мистецтву? Подумайте, скільки всього він не робив, постійно граючи гами. Навіть якщо ви вважаєте, що теж могли б так тяжко гарувати, але не мали такої можливості, то нащо мордувати себе? Порівнювати себе з такими людьми, як Джошуа Белл, Марк Цукерберг, Майкл Джордан або Меріл Стріп, — це однаково що, навчаючись плавати, порівнювати себе з дельфіном. Нащо? Вам треба бути собою, а не відчайдушно прагнути стати чияюсь зменшеною копією.

Ваш внутрішній критик

Усі ми чули про «внутрішнього критика», але в декого з нас є внутрішній прокурор або суддя-вішальник. Там, де співчутливий погляд мав би розглядати нашу роботу в розвитку — «Гаразд, команду я не зібрав, але наближаюся до цього», — ми себе батожимо такими сповненими ненависті самоназвами, як «ошуканець», «самозванець», «лузер».

Як би ви зреагували, якби ваша дитина відставала в класі або не випускала б з рук банку для зберігання печива? Більшість із нас знайшла б репетитора, замінила печиво на часточки яблука або всією сім'єю вибралася б у похід. Але коли нам, дорослим, щось не плужить у роботі або ми набираємо вагу, то відразу починаємо себе шмагати, що не дає мотивації для змін.

Коли ми стурбовані, ми звертаємося до когось, кого любимо. Чому? Бо тепло й доброта дають відчуття безпеки, власної цінності й віри в те, що ми впораємось. Чому ж ми самі до себе не можемо стати таким же люблячим другом, повернувши це співчуття всередину нас?

І чому ми ближче сприймаємо до серця чияюсь принагідну критику нашої поведінки й роботи, ніж набагато частіші компліменти наших друзів? Люди можуть бути різкими, упередженими, недобрими, нарцистичними, корисливими й просто підступними, а тому треба пам'ятати, що чиясь негативна оцінка рідко

буває об'єктивною⁷⁷ і що нема рації вважати цю критику істиною та, далєбі, не слід її залучати до власної самооцінки.

Історії, у яких є частка правди, здатні спричинити найбільше нервувань, бо надто високо ми цінуємо «правду», хоч вона може бути і вибірковою, і частковою. Може, колись ваші однокласники конче дорікали вам під час гри в доджбол, що з вас кепський спортсмен. Гаразд, може, спортсмен з вас справді був кепський, але ви віддавали перевагу не киданню м'яча в доджболі, а малюванню, читанню, написанню кодів. Або, може, ви вважали, що важливіше за гру і чемпіонство з фізвиховання в четвертому класі — посидіти з хворим на астму товаришем. Якої правди будете дотримувати? Це ваша історія і ваш вибір. Вона мусить належати вам, а не керувати вами, і це слід шанувати зі співчуттям. Свекруха може називати вас імпульсивною, а насправді ви спонтанна. Чоловік може казати, що ви любите покомандувати, але у вас є вибір — або погодитися із цим, або просто вважати себе організованою. Дружина може дорікати, що ви товстун, але ж вам уже з біса п'ятдесят! Трохи огрядності не зашкодить. У кожному разі питання в тому, наскільки корисна для вас оцінка. Якщо у вас високий холестерин і ви не можете йти сходами, не засапуючись, то, може, час іти до спортзали. Якщо у вас головний біль від стресу і ви до півночі розкладаєте випрану білизну, вам полегшає, якщо ви станете «організованою». Останнє слово про цінності у вашому житті має бути за вами. Розвиток значущого співчуття до себе не означає введення себе в оману. Вам слід глибоко розуміти, хто ви в радісну й лиху годину, та підтримувати зв'язок з довкіллям. Але в стосунках з реальним світом у вас є величезний вибір реакцій на нього.

Обираючи готовність

Ми хочемо, щоб життя було якомога більш яскравим і менш болісним. А життя має свій спосіб принизити нас, і лихо вписане в угоду зі світом. Ми молоді, доки наша молодість не закінчиться. Ми здорові, доки є здоров'я. Ми з тими, кого любимо, доки ми любимо. Краса життя невід'ємна від її крихкості.

Один із найбільших тріумфів людини полягає у виборі: дати місце в серці радості й болю і відчувати комфортність у некомфортних умовах. Це означає трактувати почуття не як «добрі» чи «погані», а в екзистенційному вимірі.

У нашій культурі є невідпорне припущення, що в разі внутрішніх нервувань треба щось робити. Треба із цим боротися, залагоджувати, контролювати, підпорядковувати брутальною волею й залишатися позитивним.

Проте насправді треба робити найбільш просту й очевидну річ: не робити нічого. Просто вітати свій внутрішній досвід, виповнити його своїм диханням і вивчати його контури, не пориваючись вирватись.

Якби ви відчайдушно намагалися кинути палити, вас якийсь час тягло б на сигарети. Такий нормальний потяг був би фізіологічно обґрунтованим, і не варто

це критикувати. Власне, відчуття потреби контролювати потяг перетворить потяг на невідпорне співчуття. Тому єдиний розумний спосіб — погодитися із цим і припинити перетягувати канат.

Ви не можете вибирати чи контролювати свої жадання. Можна вибирати, чи запалювати сигарету, їсти другу порцію десерту або йти додому з тим, з ким познайомилися щойно в барі. Коли ви емоційно спритні, не тратьте сили на боротьбу зі своїми імпульсами. Просто робіть вибір на підставі власних цінностей.

В одному досліді науковці запропонували учасникам, які прагнули кинути палити⁷⁸, не намагатися контролювати інтенсивний фізичний потяг, думки та емоції, пов'язані з тютюном. Програму зцілення побудували на метафорі подорожі автівкою з учасником у ролі водія, перед яким важлива мета, а саме кинути палити. На задньому сидінні — думки та емоції водія, які поведуться як лихі шкільні друзі, що кричать: «Зроби ж но! Ну ж бо — одненька затяжка!» і «Тобі це не під силу, слабаче!». Учасники програми дають місце цим «пасажирам», що розперезалися, але однаково прямують до своєї мети — до нагороди.

Учасників, яких рандомізовано залучили до групи «готовності» — вони навчилися відкривати своє серце й охоче погоджувалися визнавати наявність певних жадань, хоча й не підкорялись їм, — порівнювали з іншою групою, яка працювала за референтною програмою відмови від паління, рекомендованою Національним інститутом раку. Як і очікувалося, у групі охочих «водіїв» відмовників було удвічі більше, ніж в інших групах.

Іноді в нашій боротьбі з важкими обставинами ми собі дуже шкодимо. Ми перетворюємо роз'ятрену рану на справжнє страждання. Років у 45 у Терези стався викидень, і лікарі сказали, що вона не зможе завагітніти ні в природний спосіб, ні за методикою *in vitro*, а це означало, що перервана вагітність була останнім шансом. Це вже було великою прикрістю. Але потім, посипавши собі рани сіллю, Тереза вирішила, що їй слід це подолати, бо в багатьох жінок трапляються викидні і вона сама винна в тому, що намагалася завагітніти в такому віці. Вона картала себе, що не використала чимало інших можливостей, що їх дарувало їй життя. Не дивно, що все це не йшло їй на користь.

Терезі треба було б виокремитися із цих клопотів, розглянути свій сум і розчарування та жити з цим. Це означало визнати справжній діапазон біди, попрощатися із втраченою дитиною, дорожити пам'яттю про те життя, що не вернеться, а тоді поринути в повняву поточних почуттів. Це, далебі, не означатиме, буцім вона забула про втрату або тішиться з того, що ніколи вже не матиме власної дитини. Однак, повставши проти свого болю і визнавши його, перейнявшись кожною стадією своєї журби, вона пройде цей урок, вивчить його

й буде іншою, і смуток її не спаралізує.

Проте для такої холоднокровності нам знадобиться базове емоційне спорядження, зокрема й нюансований словник емоцій.

Немовля кричить, бо не може інакше виразити, що йому погано. Будь-яка неприємність — голод, мокрий підгузник, втома — спонукує невимовне й нездоланне волення про біду (батьки немовляти вміють його інтерпретувати, а сусіди — ні). Із часом ми навчаємо дітей визначати й висловлювати свої потреби й невдоволення. Ми говоримо: «Скажи словами, любенький».

На жаль, багато дорослих і досі не можуть визначити й зрозуміти пережите й емоції, якими переймаються. Без тонкого диференціювання значень, які дає мова, вони не здатні збагнути особисті проблеми, аби дати їм раду. Просте маркування емоцій може мати трансформативне значення, зводячи надзвичайно болючі, темні й безмірні відчуття розпуки до скінченного досвіду зі своїми межами й назвою.

Багато років тому в мене був клієнт Томас, у минулому керівник вищого рангу. Якось уранці він прийшов до свого офіса, і раптом — ні сіло, ні впало — у нього почалися судоми. У минулому в нього ніколи не було судом; лікарі обстежили його й зробили висновок, що навряд чи судоми ще повторяться.

Однак у Томаса почалася обсесія. Постійний страх перед судомами скалічив йому життя. Тоді як його скерували до громадської лікарні, де я працювала, він уже був безхатьком. Він настільки зловився на гачок неунікності нових судом, що перестав ходити на роботу. Так він втратив свою роботу, а згодом і дружину, після чого почав жити на вулиці.

Щоразу, зустрічаючи Томаса, я вітала його якимось варіантом звичного «Як ся маєте?». Проте на всі перефразування цього кліше він відповідав те саме: «Та є трохи клопоту». Це привернуло мою увагу. Ось чоловік, який живе на вулиці в стані майже постійної паніки, але єдине, що він може сказати про цю ситуацію, — «та є трохи клопоту».

Протягом тижневого курсу лікування ми з Томасом говорили про його матір — єдину особу, з якою він був пов'язаний. Вона виглядала його, коли всі інші вже покинули, він часто її відвідував у платному інтернаті для людей літнього віку. Коли я спитала, як вона ся має, він відповів: «Та було трохи клопоту. Вона померла».

Після такого яскравого демонстрування його нездатності розрізняти свої емоції я зрозуміла, що в Томаса хвороба — алекситимія⁷⁹, тобто складність з розпізнаванням і описом своїх емоцій. Людям з таким захворюванням складно сказати, що вони відчувають; вони обмежуються такими розмитими чорно--білими маркерами, як «у мене стрес». Їм або «нівроку», або «не дуже гарно». Це схоже на слова Чорного лицаря з «Віщуна Монті й св. Грааля»: «Це лише подряпина!» або «Це лишень поверхнева рана!», які він промовляв щоразу, коли

втрачав кінцівку.

Слова мають величезну владу. Хибне слово призводило до воєн, не кажучи вже про розірвання безлічі шлюбів. Це абсолютно різні речі: стрес і гнів, стрес і розчарування, стрес і нервування. Якщо ми не можемо чітко окреслити, що відчуваємо, то наше спілкування ускладнюється й можна не отримати необхідну підтримку.

Якщо клієнтка каже: «У мене стрес» і я сприймаю це за чисту монету, то можу запропонувати їй перелічити свої пріоритети або додати інші означення. І тоді під рубрикою «У мене стрес» опиняється уточнення «Я гадала, що моя кар'єра могла б бути успішною, і я розчарована в житті», а це ж уже інші пироги. Коли виявити правдиву сутність цих змагань, то вона не збігатиметься із заявленими пріоритетами та означеннями.

Алекситимія — не клінічний діагноз, а ускладнення, з яким щодня борються мільйони людей. І з цим пов'язані реальні кошти. Проблема з маркуванням емоцій⁸⁰ пов'язана з ментальними відхиленнями, незадоволенням роботою і стосунками та ще багатьма прикροщами. Люди з таким захворюванням частіше скаржаться на головний біль та біль у спині. Тобто їхні відчуття виражаються фізично, а не вербально. Правда й те, що іноді, коли люди не можуть зрозуміло описати свої емоції, єдиною вираженою емоцією є гнів, і єдиний не найкращий спосіб, у який його демонструють, — це биття кулаком об стіну чи щось гірше. Абсолютно трансформативним може стати навчання маркування емоцій за допомогою більш нюансованого словника. Люди, які вміють ідентифікувати весь спектр емоцій⁸¹ — наприклад, розуміють, чим смуток відрізняється від збудження, жалю, самотності, нервування, — краще дають раду злетам і падінням у повсякденні, ніж ті, хто все бачить у чорно-білому світі.

Функціональність маркування

Разом зі зрозумінням важливості маркування емоцій приходить сподівання, що, тільки-но ми їх назвемо, вони нададуть нам корисну інформацію. Вони сигналізують про винагороди й небезпеки, вказують напрям до душевного болю. Вони також підказують нам, якими ситуаціями перейматися, а яких уникати. Вони можуть бути не бар'єрами, а маяками, які допомагають ідентифікувати, що нас найбільше тривожить, і мотивувати робити позитивні зміни.

Мої клієнти розкидані по всьому світові, і тому я багато подорожую. Під час подорожі я часто опиняюсь у схожих ситуаціях: гарний номер у готелі із чудовим краєвидом, обід подають у номер, але є відчуття, яке я називаю «провиною». Я відчуваю провину через те, що я не зі своїми дітьми — Ноа й Софі. Я відчуваю провину за те, що мій чоловік Ентоні сидить удома без мене. Це не комфортне, але невідступне відчуття.

Раніше я була на гачку старих історій: я — погана мати, я кидаю своїх коханих. Проте із часом я навчилася виокремлюватися, тверезо дивитися на своє відчуття

і не тільки змогла ідентифікувати його як провину, але й зрозуміти, як його використати. Я збагнула, що провина може допомогти мені визначити пріоритети і часом припасувати до них свої дії. Зрештою, ми ж не відчуваємо провини перед тим, що нам байдуже.

Намагаючись учитися в своїх емоцій, не завадить запитати себе: «Наскільки це функціонально?».

Можна, звичайно, конкретизувати наше питання: «Яка мета цієї емоції? Що вона вам підказує? Що вона вам дає? Що перебуває під спудом смутку, фрустрації, радості?».

Моя подорожня провина сигналізує мені, що я скучила за дітьми й ціную свою сім'ю. Вона нагадує мені, що моє життя плине у правильному напрямку, коли я більше часу буваю з ними. Моя провина — дорожній знак, який вказує на людей, яких я люблю, і життя, яке мені до вподоби.

Так само гнів може бути знаком⁸², що щось важливе для вас під загрозою. Чи брала вас колись лють на колегу, яка розбивала вщент одну вашу ідею перед вашим начальником? Назовні — це гнів та й годі. Але глибше він може сигналізувати, що вам дорога робота в команді або що ви почуваетесь на посаді невпевненіше, ніж вам здавалось. Досвід гніву — річ поважна, але ж породжене ним знаття можна перетворити⁸³ на активну діяльність.

Цей дорожній знак може вказувати на позитивні зміни, як-от нова робота або призначений начальником огляд зробленого.

Щойно ми припиняємо боротися із сумними відчуттями або починаємо заглушувати їх позитивними твердженнями й раціоналізацією, вони можуть дати нам цінні уроки. Невпевненість у собі й самокритика, навіть гнів і жаль, можуть пролити світло на ті темні, млисті, сповнені демонів місця, які ви найбільше хочете проігнорувати, бо то місця уразливості й слабини. Виявлення цих відчуттів може допомогти передбачити пастки й підготувати ефективніші способи розв'язання критичних проблем.

Якщо ви можете протистояти і внутрішнім відчуттям, і зовнішньому вибору, розрізняючи їх, у вас будуть кращі шанси на гарний день, не кажучи вже про значущість життя. Ви прийматимете важливі рішення у світлі якнайширшого контексту.

Потрібні чесність і цілісність, щоб утілити наш досвід у наратив, котрий буде цілком нашим і служитиме нам, допомагаючи зрозуміти, де ми були, аби краще бачити, куди ми хочемо йти.

⁶⁶

Campbell, J. (2008). The hero with a thousand faces (3rd ed.). Novato, CA: New World Library, 2008.

⁶⁷

Леві описав свій досвід у книжці «Це людина і перемир'я». Коли Леві помер у віці 67 років, упавши зі сходової клітки біля свого помешкання на третьому поверсі, влада швидко назвала це самогубством. Однак докладний аналіз останніх тижнів життя Леві доводить, що це радше випадкове падіння, а не самогубство. Див.: Gambetta, G. (1999, June 1). Primo Levi's last moments, Boston Review.

[68](#)

Самосприйняття може бути ключем до щасливішого життя, проте люди найрідше звертаються до щасливих звичок. Див.: K. Pine, University of Hertfordshire, March 7, 2014.

[69](#)

Може, це й апокрифічна історія. Її уведено до збірки есе американської письменниці Еліс Вокер. Див.: Walker, A. (2006). *We are the ones we have been waiting for: Inner light in a time of darkness* (pp. 202—204). New York: New Press.

[70](#)

Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23 (3), 261—269.

[71](#)

Tangney, J., Stuewig, J., & Martinez, A. (2014). Two faces of shame: The roles of shame and guilt in predicting recidivism. *Psychological Science*, 25 (3), 799—805.

[72](#)

Вище я описувала всі емоції як наявність мети. Яка ж мета ганьби? Ганьба, як і провина, належить до «моральної» емоції, що допомагає формувати нашу поведінку і поведінку решти спільноти. З погляду еволюції, ганьба була більш адаптивною на ранніх стадіях як визнання домінантності або покори. Нині вона хоча й формує поведінку, але вважається менш адаптивною за провину на теперішній стадії еволюції, коли людство стало складнішим у когнітивному, емоційному й міжособистісному плані. Див.: Tangney, J. P., & Tracy, J. (2012). Self-conscious emotions. In M. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed.), (pp. 446—478). New York: Guilford Press.

[73](#)

Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139—154.

[74](#)

Breines, J., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (9), 1133—1143.

[75](#)

Pace, T., Negi, L., Adame, D., Cole, S., Sivilli, T., Brown, T., Issa, M., Raison, C. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34 (1), 87—98.

[76](#)

Обговорення самоприйняття і соціальні порівняння запозичені з вид.: Carson, S., & Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), 29—43; White, J., Langer, E., Yariv, L., & Welch, J. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13 (1), 36—44.

[77](#)

Carson, S., & Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29—43.

[78](#)

Bricker, J., Wyszynski, C., Comstock, B., & Heffner, J. (2013). Pilot randomized controlled trial of web-based acceptance and commitment therapy for smoking cessation. *Nicotine and Tobacco Research*, 15 (10), 1756—1764.

[79](#)

Lesser, I. M. (1985). Current concepts in psychiatry: Alexithymia. *New England Journal of Medicine*, 312 (11), 690—692.

[80](#)

Hesse, C., & Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the affects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25 (5), 793—810.

[81](#)

Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15 (6), 713—724; Erbas, Y., Ceulemans, E., Pe, M., Koval, P., & Kuppens, P. (2014). Negative emotion differentiation: Its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cognition and Emotion*, 28 (7), 1196—1213.

[82](#)

Ford, B., & Tamir, M. (2012). When getting angry is smart: Emotional preferences and emotional intelligence. *Emotion*, 12 (4), 685—689.

[83](#)

& Ford, B. Tamir, M., When getting angry is smart: Emotional preferences and emotional intelligence. *Emotion*, 12 (4), 685—689.

► Розділ 5. Вихід за межі



Заслужений викладач Техаського університету Джеймс Пеннебейкер побрався одразу після закінчення коледжу в 70-ті роки XX ст.

Через три роки після одруження він почав піддавати сумніву свої стосунки з дружиною і, знічений і невлаштований, поринув у депресію. Він менше їв, більше пив і почав палити. Його бентежило те, що він називав емоційною слабину, і він опинявся в дедалі більшій ізоляції.

Якось уранці, десь через місяць після початку занепаду, Пеннебейкер підвівся з ліжка й сів за друкарську машинку. На мить уп'явся в неї очима, а тоді почав вільно і щиро писати про свій шлюб, про батьків, про свою сексуальність, кар'єру й навіть смерть.

Під час писання і в подальші дні сталася дивина. Минулася депресія, і він почувся вільним. Почало відроджуватись глибоке кохання до дружини⁸⁴. Але і його писання мало далекосяжний вплив. Він уперше побачив мету⁸⁵ й можливості у своєму житті.

Досвід Пеннебейкера в подоланні цього періоду вагань наштовхнув його на дослідження впродовж сорока років зв'язків між писанням та емоційним опрацюванням. Знов і знов Пеннебейкер робив дослід, у яких ділив людей на

дві групи й пропонував одній групі писати про емоційно значущий досвід, а іншій — про буденні речі: про свої черевики або автівки, що проїждять вулицею. Обом групам він давав однаковий час для писання — 20 хвилин на день протягом трьох днів поспіль.

Деякі учасники з групи «емоційно значущого писання» описували сексуальне насильство з боку членів родини, яким раніше вірили, деякі — про катастрофічні провали, ще інші — про руйнівні втрати найглибших стосунків через розлучення, хворобу, смерть. Одна жінка написала про незглибиму провину через інцидент, який стався, коли їй було 10 років. Вона покинула цяцьку на підлозі, а бабуся підсковзнулася й впала, що зрештою призвело до її смерті. Інший чоловік згадав про теплий літній вечір, коли йому було дев'ять років. Батько вивів його надвір і спокійно сказав, що діти — найбільша помилка в його житті й що він їх кидає.

У кожному досліді Пеннебейкер виявляв, що люди, які описували емоційно насичені епізоди⁸⁶, характеризувалися помітним зростанням фізичного й ментального добробуту. Вони були щасливими, менш пригніченими й стурбованими. Через місяць після дослідів з писанням у них був нижчий тиск крові, кращі показники імунної системи, менше звертань до лікаря. Вони також повідомляли про кращу якість стосунків, ліпшу пам'ять й успіхи на роботі. Коли я вперше ознайомила з дослідженням Пеннебейкера, то була вражена, наскільки воно перегукувалося з моїми підлітковими записами в щоденнику про рак у мого батька. Коли батько помирав і потім, коли його не стало, моє життя було до болю іншим, і щоденник допоміг мені висловити жаль про той час, який я не проводила з ним, і про все те, що йому не сказала. Я також написала про те, за чим не шкодувала, і про те, як я старалась. Це писання навчило мене миритися зі своїми емоціями — приємними й неприємними. Це дало мені змогу зазирнути в себе і зробити найважливіше відкриття про свій запас життєвих сил. Я зрозуміла, що можу жити з тим, якою я є, навіть з тим, від чого я не в захваті. А проте я поставилася до результатів Пеннебейкера скептично, бо вони здалися мені підозріливо гарними. Як могло писання по двадцять хвилин на день протягом трьох днів справляти такий позитивний і тривалий вплив на життя людей? У своїх зошитах для записів я залишила закладку на його дослідях. А через багато років, коли працювала над докторською про емоції, мені трапилася нагода обідати з ним. Ця зустріч зумовила запальну дискусію, котра спонукала мене заглибитись у його роботу⁸⁷.

Я читала про втручання Пеннебейкера в роботу однієї далласької комп'ютерної компанії⁸⁸, після того як там звільнили сотню старших інженерів. Більшості звільнених переступило за 50; вони прийшли до компанії одразу після коледжу. Усе життя вони працювали на цій роботі, і звільнення спричинило в них паніку. Цілковитим могло статися, що в цій царині вони більше роботи не знайдуть. Через

чотири місяці вони все ще лишались безробітними.

Пеннебейкер і його група вирішили з'ясувати, чи описування свого досвіду може допомогти звільненим інженерам. Інженери, охочі випробувати все, що могло б вплинути на їхні перспективи зайнятості, погодилися взяти участь.

Одній групі інженерів Пеннебейкер запропонував писати про звільнення. Вони поринули у свої почуття приниження, неприйняття та обурення, писали про те, як це позначилося на здоров'ї, шлюбі й фінансах, про стурбованість своїм майбутнім. Учасники двох контрольних груп писали про управління часом або й зовсім не писали.

До початку написання не було відмінностей між групами щодо мотивації або зусиль у пошуку роботи. Але після виконання завдання відмінність між ними була разючою. Через лічені місяці чоловіки з групи емоційно забарвлених описів, які розповідали про свої справжні відчуття, *утричі* швидше одержували роботу, ніж учасники контрольних груп. Писання допомогло не тільки проаналізувати власний досвід, але й виокремитися на тлі гнітючої інерції й перейти до осмислених дій.

На підставі численних дослідів⁸⁹ з багатьма тисячами учасників — дітей і літніх, учнів і фахівців, здорових і хворих — ми можемо впевнено стверджувати, що виокремлення і застосування слів до ідентифікації емоцій надзвичайно добре допомагає давати раду стресу, стурбованості та втратам. (Для людей, які взагалі не люблять писати чи друкувати, в акті писання як такого нічого магічного нема. Те саме стосується й запису розповіді на магнітофоні.) Проте разом із виокремленням, поглядом збоку, з'являється інший критичний аспект спритності: вихід за межі. Глибший багаторічний аналіз різних дослідів свідчить, що, на відміну від брудерів, ботлерів і марнословів, учасники письмових дослідів, яким повелося найбільше⁹⁰, почали розвивати в собі розуміння, і в їхніх текстах з'явилися фрази «я навчився», «мені спало на думку», «причина того, що», «тепер я розумію», «я збагнув».

У процесі написання вони могли відрізнити думання і того, хто думає, відчуття і відчувальника, що дозволяло їм створювати нову перспективу, звільнитися від гачка та рухатися далі.

Не припускаймося помилки: ці люди не знайшли способу *радіти* зраді, втраті, безробіттю чи тяжкій хворобі. Але, розмотуючи клубок між своїми імпульсами й діями, аби побачити свій досвід у контексті та із ширшої перспективи, вони знову знайшли себе. Частіше, ніж можна було б сподіватись, вони перетворили перешкоди на можливості, аби сполучити їх із власними глибинними цінностями.

Правила писання за Пеннебейкером

Виставте таймер на двадцять хвилин. Розгорніть свій зошит або

створіть новий документ на комп'ютері. Із пуском таймера починайте писати про свій емоційний досвід за останній тиждень, місяць, рік. Не переймайтеся пунктуацією, неохайністю й послідовністю. Просто пишіть, як пишеться, із цікавістю і без обдумування. Пишіть для себе, а не для гаданого читача. Робіть це протягом кількох днів. А тоді викиньте ці сторінки (або засуньте до пляшки й викиньте в море) або закрийте документ без зберігання.

Або, якщо ви готові, розпочніть блог або знайдіть літературного агента. Це не має значення. Важливо те, що ви виклали свої думки на папері. Ви розпочали процес «виокремлення» зі свого досвіду, щоб мати змогу поглянути на нього зовні.

Таємне життя того, що ви бачили

К. В. Меткалф був комедіантом на телебаченні до того, як став «консультантом з гумору» у великих організаціях (якщо гадаєте, ніби це смішно — назва кумедної посади, то ви ніколи не працювали у великій організації). Він чудово розважає на кону, навчаючи людей давати раду стресу під час скорочення персоналу або розширення організації залежно від того, який аспект корпоративного життя наразі найбільш дошкульний. Один із моїх улюблених номерів — це коли він тягне стілець, називає його «моя робота», а тоді починає дотепно шаленіти з приводу того, яка жахлива ця робота, — щодня й на всі заставки. Тоді пересапне й показує на стілець за кілька футів від нього та каже: «Вона мені остогидла». І відразу переходить до кульмінації: «Дяка Богові, що я тут».

У нас у всіх була така здатність відокремитися від свого досвіду й поглянути на нього з іншої перспективи. Кілька років тому я зловилася на гачок, нагримавши по телефону на працівника відділу роботи з абонентами через рахунок за телефон, який знов було заповнено неправильно. Я аж пінилася через ті години, які змарнувала, намагаючись розв'язати проблему нездатності компанії виправити власну помилку.

А тоді — навіть не зрозуміло мені чому — я припинила лютувати. Я ніби вийшла поза власне тіло, душа полинула попід стелю й поглянула на те, що діється внизу. З нової перспективи я побачила, чим був мій гнів насправді: сліпий шал, скерований не на ту людину. Я відчула співчуття до бідолашної працівниці відділу — яка жахлива в неї робота вислуховувати цілісінький день таких божевільних, як я, — і зрозуміла, що така ворожість нічого мені не дає. Я змінила тон, вибачилась, а тоді вже з іншої перспективи, яка враховувала думку іншої людини, ми перейшли до конструктивного й спільного розв'язання проблеми.

Я просто вийшла за межі, відокремила стимул від реакції. І одночасно стала трохи гуманнішою. З такої позиції можна обирати поведінку на основі власних цінностей, а не піддаватися диктату своїх думок, емоцій, історій. Такий новоутворений простір дає змогу вам бути чутливим до контексту, припасовувати власні дії до цих хвилинних потреб, а не слухатися бездумних

імпульсів, як-от «Справедливості! Помсти! Ви не можете так до мене ставитись!».

Вийшовши за межі, ви зможете побачити те, чого не бачили раніше. (Як ви гадаєте: чому це називають «сліпим» шалом?)

Погляньте на це зображення з ліній⁹¹. Що ви бачите?



Авжеж, це перші три лінії абетки. А може, є й інша інтерпретація?

Коли ми на гачку, у нас одним-одна перспектива, одна відповідь, один спосіб діяти. У нас плутанина в думках, емоціях та історіях. Вони домінують, скеровують наші дії, роблять нас негнучкими, і по всьому ми не можемо вийти з дива: «І про що я думав?». І лише коли виходимо за межі, ми розуміємо, що на ситуацію можна подивитися по-різному.

Звичайно, центральна карлючка — це «В». А тепер погляньте на цю ж саму карлючку на наступній сторінці.

Це ілюстрація того, що може статися, коли подивитися на те саме під іншим кутом. Ми більше уваги звертаємо на контекст, бачимо більше можливостей і реагуємо по-різному. Ми стаємо спритнішими.

Можна цілеспрямовано виробляти в собі здатність дистанціюватися, що я зробила несамохіть під час прикрого телефонного шалу. Щоб жити в цьому сповненому інтенцій і значень житті й справді процвітати, слід розвинути в собі таке найбільш критичне вміння вдаватися до *метапогляду*, погляду згори, що розширює перспективу й породжує чутливість до контексту.

Це дає змогу по-новому поглянути на власні емоції й на те, що відчувають інші; це ключовий фактор нашої здатності до саморефлексії.

Метапогляд може бути особливо корисним, коли ми помиляємося. Ми можемо картати себе за найпростіший провал, стаючи брудерами або ботлерами, прокидаючись серед ночі через десять, двадцять, сорок років, щоб знов

пережити якусь дурницю, скоєну в старших класах.

A B C
12 13 14

Часто помилка — життєва подія, котра пішла не так, як планувалося. Коли напартачимо, ми звинувачуємо себе в тому, що неправильно щось вибрали або не те зробили. Однак помилка передбачає існування визначеного курсу, і ми не зорієнтувалися в статичному світі, тобто не тим шляхом пішли. Відомий німецький фельдмаршал ХІХ ст. Гельмут фон Мольтке Старший любляв говорити (а я його перефразую), що жоден план бою не переживає першої сутички з ворогом. Наскільки б ми не були впевнені щодо оптимальних дій, світ постійно змінюється і обставини непередбачувані. А оскільки ніхто не знає напевно, що станеться чи то в битві, чи деінде, кожен може ухвалити кілька рішень, які будуть не вельми ефективними.

Ви можете подивитися на свої помилки і з іншого погляду. «Гарні» помилки можуть навчити нас чогось вартісного, як-от «Не поспішайте пестити собак, яких не знаєте». Якщо ми так подивимося на це, то матимемо корисний урок і потенціал для зростання. Щоб здобути таке знання, нам слід розглядати наші хиби під різними кутами.

Протягом сторіч ченці й містики вдавалися до медитації, щоб відокремити думку й того, хто думає, імпульс і дію, вивільняючи розум від найжорсткіших обмежень і викривлених інтерпретацій.

Коли такі практики вперше спопуляризували в західному світі наприкінці шістдесятих⁹², поширилася формула «будь тут і зараз». Ідея полягала в тому, що недисциплінований розум легко відвертається, хитається туди й сюди, переймається спонуками пам'яті й поривається за прожектами майбутнього. Проте тільки цілком перебуваючи в сучасності, повністю налаштовуючись на теперішність, ми можемо спритно давати раду поточному моменту.

Відтоді, як Бітли, Бич Бойз і Міа Ферроу подалися до Індії, щоб сісти біля ніг

Махаріші, біхевіористські й когнітивні науки⁹³ почали вивчати й демістифікувати цей тонкий імпорт зі Сходу; вони зосередилися на техніці приділення уваги — без мети і без судження. Вона називається *вдумливість*.

Гарвардські дослідники нещодавно сканували мозок⁹⁴ шістнадцятьох людей перед і після проведення лікування за програмою вдумливості для зняття стресу. Виявлено зміни в ділянках мозку, пов'язаних не лише зі стресом, але й із пам'яттю, самосвідомістю та емпатією.

Методика майндфулнес покращує зв'язки в мережах мозку, що дозволяє нам не відвертатися. Допомагаючи зосередитись, ця методика вдосконалює наші здібності.

Вона поліпшує пам'ять, креативність, настрій, стосунки, здоров'я й довговічність. Уважність до того, що діється довкола нас⁹⁵, а не ігнорування оточення чи пасивне виконання програми, робить нас більш спритними та проникливими.

Одна з лідерів у царині методики вдумливості⁹⁶, гарвардський професор психології Елен Лангер, з'ясувала, що слухачі більше люблять музичний твір, який музики виконують більш «вдумливо». Продавці, які торгують часописами вдумливо, продають більше передплат. Жінок, які вдумливо проводять презентації, вважають сильнішими та успішнішими, бо, виявляється, вдумливість мовця нейтралізує можливі гендерні упередження аудиторії. Присутні найкраще реагують на таку якість, як повна присутність і доступність. Відповідно, коли ми — слухачі, вдумливе сприйняття допомагає не відвертатися й уникати покvapних суджень, а також вислуховувати інші думки.

На жаль, цей термін перетворився на модне слівце, особливо в ділових колах, і нині маємо зворотну реакцію. (Утрирування концепції надибуємо в книжці «Вдумливе лідерство для чайників».) І, звичайно, смішно вважати, буцім кожна свою дію протягом дня слід орієнтувати на цюхвилиnnість. Не треба проводити рециркування або зачісувати волосся вдумливо, хіба що вам так треба.

Багатьом людям здається, що квітчаста мова ашраму приховує якийсь зміст. Тому простіше зрозуміти таку вдумливість, поглянувши на протилежність — бездумність.

Бездумність веде нас прямцем до гачка. Це стан неусвідомлення, автопілота. Вас нема. Ви надто покладаєтеся на непродумані правила та інструкції.

Ви знаєте, що неухажні, коли...

- забуваєте чиєсь ім'я, щойно його почувши;
- кладете кредит з картки в сміття, а упаковку харчів — до сумочки;
- не можете згадати, чи замкнули двері, коли йшли з дому;
- наштовхуєтеся на речі або розбиваєте щось, бо не орієнтуєтесь, де ви перебуваєте;
- настільки переймаєтесь тим, що буде, що забуваєте робити поточні справи;
- не зауважуєте в прикладі вище, що йдеться не про кредит з картки, а про кредитну картку;

- їсте й п'єте, не відчуваючи ні голоду, ні спраги;
- ви відчуваєте емоцію, що «з'явилася нізвідки».

А з протилежного боку у вас — вдумливість, котра дає змогу помітити незручні відчуття й думки, не даючи їм обплутати себе. Коли зауважите гнів⁹⁷, ви зможете розглядати його з більшою чутливістю, зосередженням та емоційною прозорістю, розкриваючи при цьому його джерело. Ви можете навіть виявити, що насправді ваш «гнів» — це журба або страх.

Проте не кожному до снаги спокійна обізнаність — *просто буття* — у сполученні із жорсткою вдумливістю.

Відомо, що математик і філософ XVII ст. Блез Паскаль писав: «Усі лиха чоловіків від того, що вони не можуть самі посидіти в тихій кімнаті». У низці досліджень⁹⁸ у Гарварді й Університеті штату Вірджинія цю думку спростували. Психолог Тимоті Вілсон з колегами запропонували учасникам посидіти наодинці зі своїми думками протягом 10 хв. У більшості піддослідних виникли прикрі відчуття. Дехто навіть ладен був витримати легкий електрошок, ніж просто отак сидіти, бути присутнім.

Це ілюструє, наскільки некомфортно людям зі своїм внутрішнім світом. Вони, може, не знають, що в усіх нас є своє «я», сутність, яка існує окремо від наших апетитів і ставлень, щось більше за присутність у соціальних медіа, наше резюме чи статус, більше за нашу власність, знання, коханих, роботу.

Вдумливість здатна допомогти нам комфортніше почуватися із внутрішньою сутністю й виконувати первісний заповіт самовдосконалення, пропонований дельфійським оракулом у Стародавній Греції: *пізнай себе*.

У скруті нам нема коли зазирати до інструкцій. Вдумливість провадить нас до емоційної спритності, даючи змогу спостерігати того, хто думає, у процесі думання. Просто вдумливість виводить наше «я» з тіні. Вона утворює розрив між думкою й дією, котрий потрібен нам, аби переконатись, що ми чинимо за своїм бажанням, а не за звичкою.

Вдумливість більша за знання того, що «я чую щось», або «я бачу щось», або що «я відчуваю». Ідеться про виконання всіх цих дій урівноважено і зі самовладанням, відкритістю та цікавістю, але без суджень. Це також дає нам змогу створювати нові, змінні категорії.

Вдумливість як ментальний стан дає можливість нам дивитися на світ під різним кутом і рухатися вперед з різним рівнем самоприйняття, толерантності й прихильності до себе.

Способи стати вдумливішими

Почніть із дихання

Протягом хвилини зосередьтеся лише на диханні. Починайте рахувати до чотирьох на вдих і чотирьох на видих. Природно, розум

спробує стати неуважним. Відзначте це, і нехай так буде. Не дорікайте собі, що вам «це не вдається». Щоразу як щось спадає на думку, зосереджуйтеся знову на диханні. Отака гра. Не задля перемоги. Ідеться про залучення у процес.

Вдумливо спостерігайте

Виберіть об'єкт поблизу — квітку, комаху, великий палець на нозі — і протягом хвилини зосередьтеся на ньому. Дивіться на нього так, ніби щойно прилетіли з Марса й бачите його вперше. Спробуйте виокремити й визначити різні його аспекти й виміри. Зосередьтеся на його кольорі, фактурі, рухах тощо.

Удайтесь до усталеної практики

Хай це буде щось, що ви робите щодня, як-от варите каву або чистите зуби. Коли почнете це робити, зосередьтеся на кожному етапі й дії, на елементі побаченого, почутого, на фактурі й запаху. Робіть це свідомо.

Слухайте насправжки

Виберіть музичний твір (тиху джазову або класичну композицію) і налаштуйтеся на неї — якщо змога, вдягніть навушники — і робіть це так, ніби виросли в печері та вперше таке почули. Не оцінюйте: просто спробуйте виокремлювати різні аспекти ритму, мелодії, структури.

Зрештою ваша вдумливість виведе вас за межі інтелектуальних і навіть емоційних класифікацій ваших думок і досвіду. Ви можете линути, як поет Ендрю Марвелл, до садка — до «зеленої думки в зеленому затінку»⁹⁹. Або й без усіляких думок. Може, просто глибше милування зеленню. Це коли мозок припиняє бути раціональним, розв'язувати проблеми, працювати індексатором, — стає радше губкою, а не калькулятором. Така зміна. Така спокійна сприйнятливість природно сусідить із цікавістю, а коли вони працюють укупі, можуть відбуватися великі речі. Я часто читаю до сну своїй донечці Софі гарну книжечку «Гарольд і фіалкова крейдочка»¹⁰⁰ про цікавого чотирирічного малюка, який малює речі, що оживають. Він хоче потрапити на Місяць і малює стежину до неба та йде туди. Він малює яблуню і дракона для захисту плодів. Малюк боїться дракона й малює воду, що ховає його з головою. Він губиться й малює вікна, щоб віднайти дорогу додому. Гарольд не знає, куди прямує і що попереду, але фіалковою крейдкою він малює потенційні реалії.

Така цікавість, як у Гарольда, — це рішення. Коли ми заходимося із цікавістю вивчати світ усередині нас і поза нами, ми можемо приймати спритніші рішення. Можемо умисно вдихнути простір у наші реакції й вибрати на основі того, що для нас важливо і ким сподіваємося стати.

Щоразу читаючи донечці книжку, я помічаю, що Гарольд не пробує зупинити свої емоції. Він не тікає з переляку, а дивиться страху в очі й доводить своє за допомогою креативних рішень, як-от малює воду над головою, щоб сховатися від дракона, і нове вікно, щоб залізти в нього. Гарольд, вигаданий чотирирічний малюк, може дечого нас усіх навчити.

Створення проміжного простору

Соня була партнером провідної аудиторської фірми; вона звернулася до мене по допомогу, бо, попри ступінь магістра з адміністрування бізнесу та інші заслуги, почувалася шахрайкою. Побойовання того, що її викриють, робило дівчину недорікою, і вона, як незграба, щодня намагалася показати себе.

Таку, як у Соні, форму страху психологи називають *синдромом самозванця*.

У своєму житті вона була переконана, що колись хтось викриє жахливу «правду»: вона свого місця на фірмі не гідна. І хоч її роботу ніколи не оцінювали негативно, вона відчувала стрес, нереалізованість і стурбованість.

Соня потрапила на гачок через «думку про провину», що ми аналізували вище.

Вона трактувала свої страхи на штиб «я — шахрайка» як реальність. Вона не бралася за проекти, що були їй до душі, і ставилася до роботи, надто недооцінюючи свій хист і здібності, ніби з іншого боку дивилася в телескоп на себе. Коли навчилася привносити у свій досвід вдумливу цікавість, вона змогла вийти поза себе та розвернути телескоп, аби побачити ширшу перспективу.

Людина з такими поглядами, як у Соні, могла б сказати: «Гаразд, гадаю, що я невдаха. Що там ще нового? Це говорить моє «зранене дитя». У мене багато думок. Я можу всі їх помічати й визнавати, гарні й погані, але я дозволяю реалізувати лише ті думки, які допомагають мені жити так, як я хочу».

Коли працюю в групах з керівниками, я часто роблю з ними вправу, яка схожа на гру для малят, але яка справляє потужний вплив на всіх учасників. Я пропоную кожному написати на наліпці про найбільший страх для них або про підповерхневий «підтекст», котрий супроводить їх на роботі, у стосунках і в житті: «я нудний», «мене не люблять», «я шахрай», «я погана людина». Тоді нехай кожний керівник приліпить цю нотатку собі на груди, а ми увімкнемо музику й уявимо, що в нас вечорниці. Усі всім тиснуть руки, дивляться одне одному в очі й відрекомендовуються: «Привіт, я — нудний. Приємно познайомитись» або так само з іншими написами. (До речі, «я нудна» — це моя наліпка. Я завше була «занудою», чи так мені здавалось.)

Це винятково потужне дійство. Згодом керівники розповідали мені, що потворна

«правда», яку вони на себе наліплювали, суворі оцінки, що мала над ними таку силу, змаліла. Протягом років люди надсилають мені імейли, наскільки тепер їм легше розглядати думку просто як думку. Вони назвали свій пострах і трохи із цього приводу порозважались. Роблячи так, вони вивільнюють собі простір, щоб бути собою. Вони виходять за межі.

Уявлення про цей феномен можна одержати, просто дивлячись на літери, які складають ваше ім'я. Ви стільки разів їх бачили на численних рівнях репрезентації та інтерпретації, що просто пробігаєте текст очима, наштоту ючись на своє сполучення — «оце я». Дивлячись на символи, що позначають звуки на письмі, ви починаєте придивлятися до їхніх форм, деякі з них смішні на вигляд. (Я дивлюся на тебе, на малу літеру *d*.)

Або вимовте для себе якесь просте слово, як-от «молоко»¹⁰¹. Повторюйте його протягом 30 секунд. Проробивши це, ви помітите зміну. На початку досліду ви з'ясовуєте буквально значення слова: біла речовина, яку ви наливали собі в пластівці, каву або в яку дитиною мочали свій бісквіт «Ореос». Але впродовж повторення починає щось відбуватися.

Типові для «молока» асоціації відступають, і ви починаєте помічати особливості звучання, звертати увагу на артикуляцію — слово як слово.

Тепер припасуйте цей дослід до того аспекту себе, який вам особливо не до душі або з яким доводиться щодня морочитись. «Я товста», «ніхто мене не любить» або «я провалю презентацію». Виберіть фразу й промовте її десять разів. Тепер промовте її у зворотному напрямку або з іншою послідовністю слів. Ви побачите, що значуще й промовисте звучання перетворюється на щось далеке, позбавлене сили, трохи кумедне. Відтак ці слова вас не обплутують і ви не сприймаєте світ з позицій негативної думки. Радше ви дивитесь *на* нього. Ви створили простір між тим, хто думає, і думкою. Ви повернули телескоп назад. Цей вільний простір для маневру дарує вам можливість вибору. Ви починаєте ставитися до думок просто як до думок — і не більше, — а не як до директив, які треба виконувати або мучитися через них. Ви можете думати, буцім ви — шахрай, звертати на це увагу, а тоді відсувати убік, бо важливіше зробити свій вагомий внесок у нараду, у якій ви зараз берете участь. У вас може з'явитися думка, що ваше подружжя мусить зробити перший крок, щоб залагодити ранкову сварку; ви поміркуєте про неї, а тоді зателефонуєте йому або їй. Ви можете погодитися зі своєю любов'ю до вершкової карамелі, звернути увагу на думки «я хочу це» і вирішити не чіпати її. Далєбі, це не позиція ботлера, бо ви не ігноруєте, не заперечуєте й не приховуєте думку, емоцію чи бажання. Ви радше із цікавістю зауважуєте її та надану нею інформацію, але не даєте їй віжки в руки.

Якщо ви доскочите високої посади в організації, то у вас з'явиться штат, який надсилатиме звіти. Ви, як керівник, вирішуватимете, з яким звітом працювати,

а який — відкласти, пам'ятаючи, що думки, як корисливі придворні, не завжди кажуть правду — вони приходять і відходять.

Тому нам слід ставитися до цих звітів як до посадової паперової роботи: нам треба оцінювати, а не трактувати їх як відображення реальної картини, що потребує нашого втручання. Думки та емоції містять інформацію, а не вказівки. З однією інформацією ми працюватимемо, іншу позначимо як таку, що потребує відстеження, а деяку — як безглуздя для введення до циркулярного файлу. Емоційна спритність означає, навіть за наявності довільної кількості тривожних думок чи емоцій, можливість діяти згідно з вашими уявленнями про життя. Ось що таке вийти за межі та злізти з гачка.

Інший вид лінгвістичного виходу за межі виник улітку 2010 року, коли суперзірка баскетболу Ле-Брон Джеймс мав прийняти складне рішення, через яке на його голову посипляться скарги, а він матиме два світових чемпіонати поспіль: чи залишатися в Клівленді, штат Огайо, з місцевою командою «Кавалірз», у якій він виріс як гравець, чи переїхати до Флориди й приєднатись до «Маямі Гіт», що дасть змогу йому вийти на новий рівень у своїй кар'єрі? Він подався до Флориди й невдовзі описав процес прийняття рішення: «Я не хотів приймати емоційні рішення¹⁰². Я хотів зробити те, що найкраще для Ле-Брона Джеймса і зробить його щасливим».

Зверніть увагу на те, що спочатку він про себе говорив, уживаючи займенник першої особи однини «я», але потім, аналізуючи, як він прагнув уникнути емоційного рішення, він перейшов до третьої особи однини «Ле-Брон Джеймс». У той час численні ганьбителі пов'язували його вибір слів лише його незмірним его (і це можна зрозуміти з огляду на репутацію видатних атлетів). Але подальші події — після вельми успішних виступів у Маямі він повернувся до гри в Клівленді — засвідчили, що його рішення й справді було дуже конфліктним. Якщо це так, то він вдався до складної вербальної стратегії для управління емоціями.

Дослідження свідчать, що таке використання третьої особи¹⁰³ — ефективна методика дистанціювання від стресу (нервування, фрустрації, смутку), щоб допомогти з регулюванням вашої реакції. Це також дає змогу людям трактувати майбутні стресові ситуації як виклики, а не загрози.

Методики виходу за межі¹⁰⁴

1. Процес мислення. Зважайте на те, що цей процес тривалий і тривалість його зростатиме. Абсолютні заяви на підставі старих історій («Я не вмію виступати на людях» або «Мене спорт не цікавить») є лишень історіями. Це не ваша доля.

2. Станьте суперечливими. У дзен-буддизмі прийнято розглядати

парадокси типу: «Як звучить плескання однією рукою?». У вашому житті також, мабуть, є парадокси, над якими можна поміркувати, як у дзен: ви можете любити й ненавидіти рідне місто, сім'ю, власне тіло. Ви можете почуватися і жертвою, і винним за розрив стосунків. Обіймання й прийняття цих нібито суперечностей збільшує вашу терпимість до непевності.

3. Посмійтеся. Гумор може бути звичаєвим виходом поза межі, бо змушує вас бачити нові можливості. Якщо ви не використовуєте гумор для маскуванню справжнього болю (як у ботлерів), то, може, якась сміховинка про вас чи обставини допоможуть вам прийняти, а тоді дистанціюватися від цього болю.

4. Змініть свій погляд на справу. Спробуйте поглянути на свою проблему чужими очима — може, дантиста, вашої дитини, навіть вашого собаки.

5. Виявіть, що саме треба змінити. Щойно потрапите на гачок, визначте думку, що призвела до цього (просто думку), і емоцію (просто емоцію). Це можна зробити за допомогою фраз «на мою думку...» або «я відчуваю, що...». Пам'ятайте, що вам не конче дивитися на справу під кутом зору цієї думки або емоції, тим паче не конче діяти за їхньою спонукою. (До речі, це мій вигад — «перехід до», «вихід за межу». Це легко зробити мимохідь або посеред складної взаємодії.)

6. Говоріть про себе у третій особі однини. Як у випадку з Ле-Броном Джеймсом, ця стратегія дає змогу переступити через власний егоцентричний погляд і відрегулювати реакцію.

Дати спокій

Якщо наш погляд буде сприйнятливий, відкритий, широкий, ми можемо легко стримати наші думки та емоції та не зловитися на гачок старих історій, не ставитись упереджено до нового досвіду.

Ми можемо дати спокій.

Чоловіка Моніки звуть Дейвид. Вони дуже люблять одне одного, але в Моніки є клопіт: щодня чоловік повертається з роботи додому й кидає пальто на підлогу. Воно, може, й дрібниця, але всі, хто прожив довший час разом, знають, що через ці дрібні подразники — незакритий тюбик із зубною пастою, сьорбання ранкової кави — можна потрапити на гачок циклу obsesійних прогнозів і негативних інтерпретацій.

Проблема в тому, що, коли ми на гачку, переважає один вимір. Ми вже не бачимо, що причетні до цього люди є самостійними завершеними істотами, які існують поза нашим сприйняттям їх або поза тим, що ми від них хочемо.

— Щодня йому кажу: «Дейвиде, будь ласка, не кидай пальто на підлогу, —

розповідала мені Моніка, — а він щодня робить своє! Він пояснює, що настільки стомлений і так жадає мене побачити, що не встигає подбати про те, щоб повісити пальто».

Моніка намагалася зрозуміти його пояснення, але це її все одно дратувало, і чоловік продовжував кидати пальто на підлогу. Вона спробувала не звертати уваги на пальто на підлозі. Вона вперто ступала на пальто, якщо воно було їй на дорозі. Пробувала сама вішати пальто, роблячи із цього цілу виставу, аби Дейвид перейнявся її зусиллями. На той час пальто на підлозі переросло в щось більше за пальто на підлозі. Воно почало символізувати той «факт», що Дейвид не сприймає всерйоз те, що важливо для неї. Пальто було свідченням того, що Дейвид ігнорує й принижує її. І хоча за великим рахунком пальто — дрібниця, воно щоразу спливало під час суперечки.

І от якось на день народження Дейвида Моніка побачила перспективу все переграти. Вона дистанціювалася від своїх думок, від інтерпретації «він це робить, аби принизити мене». Вона створила простір між цим простим подразником і глибокими емоціями, що надходили у відповідь. Вона прийняла свідоме рішення — пішла вперед і дала спокій тим суб'єктивним нагнітанням з приводу пальто, прийнявши лише щирі наміри Дейвида щодо неї. Не зациклившись на тому, що Дейвид робив або не робив, залишивши пальто на підлозі, вона зробила йому подарунок на день народження: вона прийме це як частину того Дейвида, котрого вона кохала, і без ураженої гордості чи образи буде з любов'ю підіймати його пальто. Вона припинить перетягувати канат. «Я робила це не з примусу, — казала вона мені. — І не через визнання поразки. Я робила це з власної волі, по-доброму, приймаючи і співчуючи, бо кохаю його й ціную наші стосунки. Я знаю, що якби щось із Дейвидом сталося, то я мільйон речей віддала б за те, щоб і він, і його пальто повернулись у моє життя».

Мій приятель Ричард розповів мені про клопіт з дружиною Ґейл протягом п'ятнадцяти років через невдоволеність. Ричард працював удома, а Ґейл складно було їздити на роботу міським транспортом, тож він перебрав на себе всю хатню роботу, разом із ходінням по магазинах і готуванням їжі. Із часом Ґейл усе менше поралася на кухні, і Ричард став досить гарним кухарем. І все-таки у вихідні, особливо коли чекали на гостей, він сподівався, що вона приєднається до нього, бо готувати їжу вдвох веселіше.

Вона ніколи цього не робила. Ричард дедалі більше зловився й ставав невдоволеним. Може, Ґейл надуживала цим? Чому вона трактувала його як службу? Бачила в ньому Попелюшку?

Одного разу, коли він рихтував для гостей печеню з ягнятини по-північноафриканськи, йому було ніби відкриття з неба. Він знав, що Ґейл кохала його і не була егоїсткою. Він також знав, що вона не полюбляє куховарити, але

їй подобалося діставати гарний порцеляновий посуд, збирати на стіл, розставляти квіти й перейматися підготовкою до зустрічі гостей. Він розглядав різні інтерпретації її впертого небажання допомагати на кухні, але всі вони не допомагали поліпшити його стосунки з дружиною.

Він вирішив дати спокій відчуттям несправедливості й полишив сподівання на те, що дружина колись допомагатиме шаткувати овочі або помішувати соус.

Таке визнання й прийняття принесло йому полегшення й глибоке відчуття внутрішньої свободи. І він додав енергії й бадьорості їхнім стосункам з Гейл.

Те, чому ви дасте спокій, відрізнятиметься від того, чому дасть спокій інша людина. Іноді йдеться про минулі події. Іноді — про очікування й стосунки. Іноді дати спокій означає вибачити. Іноді йдеться про вибачення самого себе.

Самого вимовляння слів «дати спокій» достатньо¹⁰⁵, щоб дати відчуття надії й полегшення. Але ті самі слова можуть спричинити занепокоєння, що ми залишимося ні з чим — ми самі прирекли себе на безнадійну ситуацію.

Насправді ж ми даємо спокій чомусь одному, а вся решта лишається з нами.

Чіпляння за ці дрібниці не дає нам відчутти динамічну систему, якою є всесвіт.

Я вже писала про значення обертання телескопа у зворотному напрямку для ширшого огляду. Найширший огляд спостерігаємо в астронавтів. Вони кажуть про «ефект загального огляду», про трансформацію, яка відбувається після космічної подорожі: вони бачать усю нашу планету, а ми зі своїми великими й дрібними проблемами схожі на маленькі пляжні м'ячики, що пливуть у чорноту. Оце ж і є «вихід за межі», який дає важливу перспективу.

Одним з астронавтів, який насамперед асоціюється з ефектом загального огляду, є Едгар Мітчелл, котрий пілотував місячний модуль Аполлон-14 і був шостою людиною, що ступала 1971 року по поверхні Місяця. Він так описав момент повернення: «Повертаючись додому¹⁰⁶, я з відстані 240 000 миль дивився на свою планету і зорі, і раптом відчув, що всесвіт розумний, люблячий і гармонійний».

Не всі зможуть обійняти таку містичну панораму, але для кожного «дати спокій» може стати «утримуй без притиску», і, коли це відбувається, серце розширюється. Це означає не пасивне покликання на долю, а життєве долучення до реальних речей — не відфільтроване і не викривлене жорсткими ментальними лінзами.

⁸⁴

Дослідження свідчать, що, коли люди експресивно пишуть про недавні розлучення, вони частіше повертаються до своїх партнерів, ніж учасники контрольної групи. Див.: Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17 (5), 547—560. Пеннебейкер також вивчав писання з погляду непорушних романтичних стосунків і виявив, що люди, які писали про значущих для себе інших, частіше ходили з ними на побачення через три місяці. Див.: Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17 (8), 660—664. Якщо вам цікаво, Джеймс і Рут Пеннебейкер і досі одружені; письменство в них у крові. Він досі досліджує тексти, а вона пише романи.

⁸⁵

Pennebaker, J. (1997). Becoming healthier through writing. In *Opening up: The healing power of expressive emotions* (pp. 26—42). New York: Guilford Press.

[86](#)

Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13, 9—14.

[87](#)

Чи не найкраща книжка Пеннебейкера «Відвертість: лікувальні можливості вираження емоцій» видана 1997 року. Я зустрілася з Джеймсом Пеннебейкером на конференції з проблем позитивної психології у Вашингтоні, округ Колумбія.

[88](#)

Pennebaker, J. (1997). Becoming healthier through writing. In *Opening up: The healing power of expressive emotions* (pp. 26—42). New York: Guilford Press. Also see Spera, S. P., Buhrfiend, E. D., & Pennebaker, J. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37 (3), 722—733.

[89](#)

Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor.

[90](#)

Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor; Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417—437). New York: Oxford University Press.

[91](#)

Надруковано з дозволу Деніела Канеманна, Юджина Гірґінса, професора-емерита з Принстонського університету; оригінал див.: Bruner, J. S., & Minturn, A. L. (1955). Perceptual identification and perceptual organization. *Journal of General Psychology*, 53 (2), 21—28; Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58 (9), 697—720.

[92](#)

Авторка либонь має на увазі США, бо в Європі цей процес почався в кінці XIX ст. і привернув увагу різних науковців, зокрема філософів, після паризьких лекцій Тхакура у 20-ті роки XX ст. (*Прим. пер.*).

[93](#)

Сучасний погляд на всесприйняття й асоційовані практики зазнав значного впливу праці Джона Кабата-Зінна, Еллен Лангер, Річарда Дейвідсона та ін.

[94](#)

Holzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), 36—43.

[95](#)

Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014, November). Mind of the meditator. *Scientific American*, 311 (5), 38—45; Davis, D., & Hayes, J. (2012). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 43 (7), 198—208.

[96](#)

Beard, A. (2014, March). Mindfulness in the age of complexity. *Harvard Business Review*.

[97](#)

У цій статті відбито суть вдумливості у навчанні й підростанні: Salzberg, S. (2015, April 5). What does mindfulness really mean anyway? *On Being*.

[98](#)

Wilson, T., Reinhard, D., Westgate, E., Gilbert, D., Ellerbeck, N., Hahn, C., et al. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345 (6192), 75—77.

[99](#)

Marvell, A. (2005). The garden. In Andrew Marvell, *The complete poems*, Elizabeth Story Donno (Ed.). New York: Penguin Classics.

[100](#)

Johnson, C. (1955, 2015). *Harold and the purple crayon*. New York: HarperCollins.

[101](#)

Вправу «молоко» вперше запропонував психолог Едвард Б. Титченер у 1916 році Edward B. Titchener in 1916; це головна методика допомоги людям, які перебувають на гачку, виплутуватися зі своїх думок і емоцій. Див.: Titchener, E. B. (1916). *A textbook of psychology*. New York: Macmillan.

[102](#)

Greenberg, J. (2010). Exiting via the low road. ESPNChicago.com. <http://espn.go.com/espn/print?id=5365985>.

[103](#)

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., et al. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106 (2), 304—324.

[104](#)

Методики 1—4 в цьому переліку запозичені з вид.: Carson, S., & Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), 29—43.

[105](#)

Це відчуття чудово передане у вид.: Joen Snyder O'Neal, Reflecting on Letting Go, Spring 2001. http://www.oceandharma.org/teachers/Letting_Go.pdf.

[106](#)

Kelley, K. W. (1988). *The home planet*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Читайте продовження у 2 частині книги.