

Дэниел Гоулман
Эмоциональный интеллект (Часть_1)

Содержание данного материала защищено авторскими правами. Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть осуществлены только с согласия правообладателей.

Задача Аристотеля

Всякий может разгневаться — это легко, но совсем не так легко разгневаться на того, кто заслужил, причем до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом.

Аристотель. Никомахова этика

Невыносимо парило уже с утра. В Нью-Йорке выдался один из тех жарких и влажных августовских дней, когда ощущение дискомфорта всех приводит в уныние. Я возвращался в отель. Вошел в автобус, следовавший по Мэдисон-авеню. И тут же испытал потрясение, встретившись взглядом с чернокожим водителем средних лет, сиявшим радостной улыбкой. Он поприветствовал меня дружеским: «Здорово! Как дела?» Так он обращался ко всем входящим. Каждый вздрагивал от неожиданности, но из-за погоды и дурного расположения духа мало кто отвечал на добродушное приветствие.

Меж тем автобус, выруливая из уличных пробок, неспешно полз по центру послеполуденного города в потоке машин, густом, как всегда в этот час. И по пути в спальный район происходило медленное, прямо-таки волшебное превращение. Водитель между делом развлекал нас непрерывным монологом обо всем на свете: вон в том магазине во время распродажи творилось нечто невообразимое, а в этом музее открылась замечательная выставка. Вы еще ничего не слышали о новом фильме? Его недавно начали показывать в кинотеатре на углу... Восхищение богатыми возможностями, которые Нью-Йорк предоставляет жителям, заразило пассажиров. Приближаясь к своей остановке, каждый избавлялся от мрачной угрюмости, и когда водитель кричал вслед: «Пока! Всех благ!», с улыбкой отвечал ему тем же.

Память об автобусной поездке по Мэдисон-авеню жила во мне почти двадцать лет. На тот момент я только что защитил докторскую диссертацию по психологии; но в те времена психологи обращали слишком мало внимания на механизм подобных метаморфоз. Психологической науке почти ничего не было известно о возникновении эмоций. Однако уже тогда, представив себе, как вирус доброжелательности прокатывается по городу от бывших пассажиров того автобуса, я понял: водитель оказался кем-то вроде местного миротворца. Можно сказать, почти волшебником — ведь он преобразил бродившую в душах пассажиров мрачную раздражительность, чуть-чуть смягчил их сердца, сделал их самих добрее.

Приведу для сравнения несколько сообщений из еженедельной газеты.

- В одной из школ девятилетний ученик разбушевался, залил краской парты, компьютеры и принтеры и покорежил машину на школьной автостоянке. Причина в том, что соученики-третьеклассники называли его «сосунком», и он вознамерился переубедить их.

- Случайное столкновение в толпе тинейджеров, слонявшихся у манхэттенского клуба по интересам, привело к потасовке. Восемь подростков получили ранения. Драка закончилась тем, что один из обиженных открыл стрельбу из автоматического пистолета 38-го калибра. В отчете сообщается: в последние годы подобная пальба как реакция на мнимое неуважение становится все более и более обычным явлением по всей Америке.

- По сообщениям печати о жертвах убийств моложе двенадцати лет, 57 процентов

убийц составляют родители, отчимы или мачехи. Почти в половине случаев взрослые заявляют, что «просто пытались дисциплинировать ребенка». Избиение до смерти спровоцировано «нарушениями» следующего рода: ребенок мешает смотреть телевизор, плачет, пачкает пеленки и т. д.

• Юношу-немца, члена неонацистской группы, судили за убийство пяти турецких женщин и девушек: пока они спали, он устроил пожар. На суде он рассказал, что не сумел сохранить работу, начал пить и в своей жестокой судьбе винил иностранцев. Едва слышным голосом он объяснял: «Я не перестаю глубоко сожалеть о содеянном, мне бесконечно стыдно».

Каждый день поток новостей в изобилии приносит подобные сообщения. Люди все хуже умеют ладить друг с другом, а ведь это угрожает всеобщей безопасности. Низменные побуждения идут на нас в атаку, вызывая безудержное желание уничтожать. Значит, в нашей собственной жизни, в жизни окружающих людей происходит широкомасштабный выход эмоций из-под контроля. Они вызывают волну разрушений, за которой, конечно, иногда следует раскаяние. Что с того? Ведь жизнь каждого под угрозой.

Последнее десятилетие прошло под барабанную дробь сообщений, свидетельствующих, как стремительно растет количество нелепых выходов, проявлений безрассудства и безответственности в семьях, сообществах и коллективах. Перед нами — рассказы о всплесках ярости и отчаяния одиноких детей, оставленных работающими родителями на попечение телевизора вместо приходящей няни. Детей, страдающих от того, что они оказались заброшенными, остались без внимания, подверглись жестокому обращению или стали жертвами распушенности родителей. Статистика показывает, что душевное нездоровье распространяется все шире, что случаев депрессии во всем мире становится все больше. Нарастает волна агрессивности: подростки с огнестрельным оружием в школах, перестрелки на автострадах, зверские убийства бывших коллег, совершенные работниками, недовольными увольнением. *«Злоупотребление эмоциями»*, *«стрельба из автомобилей на дорогах»*, *«посттравматический стресс»* — за прошедшее десятилетие все эти выражения вошли в повседневный лексикон. Теперь в конце разговора вместо ободряющего «Всего хорошего!» мы скептически произносим: «Ну, давай!».

Эта книга поможет вам найти смысл в бессмыслице. Как психолог и журналист газеты «Нью-Йорк таймс» — а ваш покорный слуга выступает в этом качестве последние десять лет, — я отчетливо замечаю прогресс в научном понимании сферы иррационального. Более всего меня поражает соседство двух явно противоположных тенденций. С одной стороны, растет неблагополучие в эмоциональной жизни общества, с другой — появляются некоторые эффективные средства оздоровления сложившейся обстановки.

Зачем понадобилось данное исследование

Итак, в последние десять лет неутешительная информация поступала со всех сторон. И тогда представители ученого мира всерьез принялись анализировать эмоции. Среди наиболее впечатляющих результатов следует отметить исследования человеческого мозга в процессе функционирования. Они стали возможны благодаря

новейшим разработкам в области технологии оптических изображений отделов головного мозга. Впервые в истории человечества ученые сумели увидеть то, что веками оставалось тайной за семью печатями. Мы начинаем понимать, как, пока мы думаем и чувствуем, строим мысленные образы и мечтаем, работает эта невообразимо сложная система из огромной массы клеток. Обилие данных в области нейробиологии помогает лучше понять, каким образом мозговые центры, ответственные за эмоции, заставляют нас гневаться или плакать. Или как самые потаенные отделы мозга, подталкивающие развязывать войны или пробуждающие любовь, направляют энергию на добро или зло. Подобные изыскания беспрецедентны. Они раскрывают механизмы бурного проявления эмоций и их ослабления, а еще показывают способы выхода из коллективного эмоционального кризиса.

Между прочим, с написанием данной книги мне пришлось повременить, дожидаясь, пока урожай научных исследований созреет. Причина столь длительной задержки коренилась, главным образом, вот в чем: раньше исследователи отводили на удивление мало места изучению роли чувств в ментальной жизни человека. В образовавшуюся таким образом пустоту хлынул поток разного рода книг на тему «Помоги себе сам», изобилующих полезными советами, разработанными в лучшем случае по результатам клинических исследований, но непременно при отсутствии серьезной научной базы. Теперь же наука наконец вправе со знанием дела вести разговор о решении неотложных и весьма запутанных проблем психики в ее наиболее иррациональных проявлениях. А значит, с большей или меньшей точностью составить карту человеческих чувств.

Такая карта опровергнет мнение тех, кто придерживается узкого представления об интеллекте. Они доказывают, будто степень умственного развития¹ задается нам генетически, а посему не может изменяться под влиянием жизненного опыта. Что наша судьба в значительной степени определяется умственными способностями, которыми мы наделены от природы. Аргумент сильный, но он не снимает острого вопроса: можем ли мы хоть что-нибудь изменить, чтобы наши дети жили лучше? Какие факторы срабатывают, например, когда люди с высоким коэффициентом умственного развития терпят неудачу? Или когда, напротив, те, у кого выявлены скромные способности, оказываются на удивление успешными?

Лично я настроен доказать, что причина чаще всего в том, что я называю «эмоциональным интеллектом». Самоконтроль, рвение и настойчивость, а также умение мотивировать свои действия, — всему этому, как мы увидим в дальнейшем, детей можно научить. И тем самым предоставить им возможность наилучшим образом использовать умственный потенциал, выпавший в генетической лотерее.

В таком контексте ясно виден наш моральный императив. Настали времена, когда структура общества расползается все быстрее. Эгоизм, насилие и духовное убожество, похоже, разрушают социальное благополучие. Вот почему важно говорить об эмоциональном интеллекте: благодаря ему чувства, характер и внутренние нравственные стимулы оказываются тесно связанными. Становится все более очевидным, что фундаментальные этические установки вытекают из лежащих в их основе эмоциональных способностей. Порыв, например, есть средство выражения эмоций; источником всех порывов является чувство, выражающееся в действии. Для

тех, кто пребывает во власти порывов, то есть для людей с недостаточным самоконтролем, характерно отступление от строгих принципов морали (ведь способность контролировать порывы составляет основу воли и характера). К тому же альтруизм проистекает из эмпатии — способности улавливать и расшифровывать эмоции других людей. Если нет понимания нужды или отчаяния другого человека, то и беспокоиться не о чем. И если в наше время требуются какие-либо моральные позиции, так именно эти две: сдержанность и сострадание.

1 В книге также будет часто говориться о коэффициенте умственного развития (IQ, Intelligence Quotient, в буквальном переводе «коэффициент интеллекта»). В тесте на IQ выявляют способности к мышлению (не эрудицию). *Прим. ред.*

Наше путешествие

В настоящей книге я выступаю как гид в научной экспедиции, отправляющейся в страну эмоций. Путешествие поможет понять некоторые самые сложные моменты нашей жизни и окружающего мира. Цель путешествия в том, чтобы узнать, что значит «привнести разум в мир эмоций» и как это сделать. Такое понимание само по себе может до известной степени оказаться полезным. Ведь проникновение в область чувств приводит к тому же результату, что и в квантовой физике: наблюдатель изменяет картину, которую видит.

Наше путешествие начинается в части 1 с новых открытий, касающихся эмоциональной архитектуры мозга. Они объясняют самые обескураживающие моменты нашей жизни, когда чувство подавляет всяческую рациональность. Многие проясняет понимание того, как взаимодействуют структуры мозга, управляющие приступами ярости или страха, страстью и радостью. Мы узнаем, как именно устанавливаются эмоциональные привычки, подрывающие наши лучшие намерения, а также то, что мы можем сделать, чтобы подавить наиболее разрушительные, вредящие нам самим эмоциональные порывы. И важнее всего — что данные неврологии говорят о существовании «окон возможности» формирования эмоциональных привычек у наших детей.

Следующую длительную остановку в нашем путешествии мы сделаем в части 2. Там мы поговорим о том, как особенности нервной системы каждого человека в течение жизни развиваются в основополагающую интуицию, называемую эмоциональным интеллектом. Он позволяет, например, сдерживать эмоциональный порыв, угадывать сокровенные чувства другого человека и налаживать взаимоотношения — в общем, как говорил Аристотель, приобретать редкостное умение «гневаться на того, кто заслужил, причем до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом». (Читатели, у которых нет желания вдаваться в неврологические подробности, могут сразу переходить к этому разделу.)

Человеку даны способности, помогающие прожить жизнь. Среди них главное место занимают эмоции — если, конечно, расширить содержание понятия «быть разумным». В части 3 рассматриваются некоторые отличия, определяющиеся «разумностью». Как эта способность помогает сохранить наиболее значимые для нас взаимоотношения, а ее отсутствие приводит к их разрушению? Каким образом

характер рынка, изменяющий формы нашей трудовой жизни, побуждает человека с развитым эмоциональным интеллектом достигать успеха на рабочем месте? Почему «ядовитые» эмоции подвергают опасности наше физическое здоровье ничуть не меньше, чем пачка сигарет в день? Почему эмоциональное равновесие служит защитой нашего здоровья и благополучия?..

Согласно законам генетики, мы получаем в наследство некий набор эмоциональных установок, определяющих наш темперамент. Однако связанные с эмоциями цепи сетчатой формации мозга чрезвычайно легко поддаются влиянию, а значит, темперамент вовсе не является чем-то предопределенным. В части 4 мы обсудим, как эмоциональный опыт, приобретенный нами в детские годы дома и в школе, формирует наши эмоциональные схемы, делая нас знающими — или неумелыми. Это означает, что детство и отрочество — своего рода «окна возможностей», необходимые для закрепления существенно важных эмоциональных особенностей, которые будут управлять нашей жизнью.

Часть 5 книги откроет нам, какие опасности подстерегают тех, кто в период достижения зрелости не научится править царством эмоций. Как получается, что недостаток эмоционального интеллекта расширяет диапазон рисков — от депрессии или склонности к насилию до нарушения питания и злоупотребления наркотиками? Кроме того, мы познакомимся со школами, использующими передовые методики, где детей обучают навыкам общения и умению владеть эмоциями — то есть тому, что всегда поможет выбрать верный путь в жизни.

Надо заметить, что наибольшую тревогу вызывают данные массового опроса родителей и преподавателей. Они свидетельствуют о возникшей во всем мире тенденции к усилению неблагополучия в эмоциональной сфере нынешнего поколения в сравнении с предыдущим. Дети становятся все более раздраженными и непослушными, все более нервными и склонными впадать в тревогу, все более импульсивными и агрессивными, они чувствуют себя все более одинокими и подавленными.

Что же касается средств исправить ситуацию, то, по-моему, их следует искать среди методов, которые мы выбираем для подготовки молодежи к взрослой жизни. До сих пор мы оставляли эмоциональное образование наших детей на волю случая, всякий раз получая все более ужасающие результаты. Одним из решений проблемы явилось бы новое представление о роли школы в воспитании человека. Что получится, если в классной комнате сольются воедино ум и сердце? Неслучайно наше путешествие закончится посещением занятий в школах нового типа, где ставится цель дать детям хорошую подготовку по основам эмоционального интеллекта. Я предвижу время, когда обычной практикой в системе образования станет развитие наиважнейших человеческих способностей — самопознания, самоконтроля и эмпатии. Когда людей будут обучать умению слушать, улаживать конфликты и поддерживать сотрудничество.

В «Никомаховой этике» — философском исследовании добродетели, характера и добропорядочной жизни — Аристотель поставил перед собой задачу научить людей управлять эмоциональной жизнью с помощью интеллекта. В эмоциях, правильно использованных, таится мудрость: они направляют наше мышление, определяют

наши ценности, помогают выжить. Но им ничего не стоит сбить нас с правильного пути, что слишком часто и происходит. Как представлялось Аристотелю, дело не в эмоциональности, а в *уместности* эмоций и их выражения. Вопрос в том, как привнести ум в эмоции — и одновременно вежливость на наши улицы и внимание и заботу в жизнь нашего общества.

Часть 1. Эмоциональный мозг

Глава 1. Зачем нужны эмоции

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.

Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц (перевод Норы Галь)

Давайте вспомним последние мгновения жизни Гэри и Мэри Джейн Чаунси, беззаветно любивших свою одиннадцатилетнюю дочь Андреа, прикованную к инвалидному креслу церебральным параличом. Супруги Чаунси были в числе пассажиров поезда «Эмтрек», упавшего в реку на территории штата Луизиана, когда баржа натолкнулась на опору железнодорожного моста через рукав реки в дельте. Когда вода хлынула в окна вагона тонущего поезда, они думали только о своей дочери и постарались сделать все возможное, чтобы спасти Андреа. Каким-то образом им удалось протолкнуть девочку через окно, навстречу спасателям. Однако сами они, не успев выбраться наружу, остались в вагоне, ушедшем под воду.

Родители, совершившие героический поступок, чтобы спасти жизнь своего ребенка. Этот случай — свидетельство почти фантастического мужества. История человечества насчитывает несметное число примеров, когда родители идут на немыслимые жертвы ради детей. С позиции биологов-эволюционистов родительское самопожертвование служит цели «успешной репродукции» или передачи чьих-либо генов будущим поколениям. Однако с точки зрения родителя, идущего в критические моменты жизни на отчаянный шаг, речь идет исключительно о любви.

Пример родительского героизма помогает понять назначение и силу эмоций. Огромна роль самопожертвования в нашей жизни, но так обстоит дело с любой сильной эмоцией. Глубочайшие чувства, страсти и стремления — необходимые нам проводники в мире, и род человеческий во многих отношениях обязан своим существованием их действенному присутствию. Их власть необычайно велика: только огромная любовь, вылившаяся в стремление спасти обожаемого ребенка, могла заставить человека презреть инстинкт самосохранения. С точки зрения здравого смысла самопожертвование отца и матери неразумно; с точки зрения чувств они не могли поступить иначе.

Строя догадки о том, почему эволюция отвела эмоциям столь важную роль в работе человеческой психики, специалисты по социобиологии указывают, что в критические моменты сердце властвует над разумом. Они считают, что эмоции руководят нами, когда мы оказываемся в затруднительном положении и сталкиваемся со слишком важными задачами, чтобы их решение можно было предоставить одному только интеллекту (при опасности или утрате, при упорном продвижении к цели, несмотря на разочарования, при возникновении отношений с партнером и создании семьи). Каждая эмоция предполагает готовность к действию, каждая указывает

наилучшее направление для решения повторяющихся сложных задач, поставленных жизнью перед человеком. В ходе эволюции человека то и дело повторяются «вечные» ситуации. Это доказывает ценность нашего эмоционального репертуара. Он закрепился в нервной системе в виде врожденных стремлений человеческого сердца.

Рассматривать человеческую природу, не учитывая силу эмоций, значит проявлять прискорбную близорукость. В свете нового понимания и видения места эмоций в нашей жизни, предложенного ныне наукой, название *Homo sapiens* — человек разумный, человек мыслящий — вводит в заблуждение. Всем нам хорошо известно по опыту: когда дело доходит до выработки решений и определения линии поведения, чувство принимает во внимание каждую мелочь не меньше, а зачастую и больше, чем мышление. Мы зашли слишком далеко, делая упор на значение и важность только разумного — того, что измеряется степенью умственного развития, — в человеческой жизни. К лучшему или худшему, но интеллект может оказаться бесполезным, если власть захватят эмоции.

Когда страсти управляют рассудком

Это была трагедия ошибок. Родители четырнадцатилетней Матильды Крэбтри утром вернулись из гостей. Их дочь решила разыграть отца и выскочила из чулана с воплем «Пу-у-у!».

Но Бобби Крэбтри и его жена полагали, что Матильда ночевала у друзей. Войдя в дом и услышав шум, Крэбтри схватил пистолет калибра 9 миллиметров и бросился в спальню Матильды, чтобы выяснить, в чем дело. Когда дочь выскочила из чулана, Крэбтри выстрелил ей в шею. Матильда Крэбтри скончалась через двенадцать часов.

Эмоциональным наследством, доставшимся нам от эволюции, является страх, мобилирующий нас на защиту близких от опасности. Именно он побудил Бобби Крэбтри схватить пистолет и расправиться с незваным гостем, который, как он решил, незаконно проник в дом. Страх заставил Крэбтри выстрелить, прежде чем он успел полностью осознать, в кого стреляет, и даже прежде чем он узнал голос собственной дочери. По мнению биологов-эволюционистов, автоматические реакции такого рода прочно закреплены в нашей нервной системе: ведь в течение длительного критического периода предыстории человечества они определяли грань между жизнью и смертью. Но еще важнее то, что они способствуют осуществлению главной задачи эволюции: обеспечивать возможность производить потомство, которое продолжит передачу этих самых генетических склонностей, по горькой иронии ставших причиной трагедии в доме Крэбтри.

Хотя эмоции всегда служили нам мудрыми советчиками, новые реалии, предлагаемые нынешней цивилизацией, сформировались с такой быстротой, что эволюция со своей степенной поступью за ними явно не поспевает. В самом деле, первые законы и предписания этики, такие как свод законов Хаммурапи², библейские десять заповедей, эдикты императора Ашоки³, можно расценить как попытки обуздать, смягчить и цивилизовать проявление эмоций. Как замечает Фрейд в книге «Цивилизация и вызванная ею неудовлетворенность», общество было вынуждено навязать правила, дабы усмирить волны бесконтрольно бушевавших, перехлестывающих через край эмоций.

Несмотря на социальные ограничения, страсти то и дело побеждают рассудок. Эти особенности человеческой природы определяются характером ментальной сферы. Если же говорить о биологической конструкции главного нервного контура эмоций, то рождаемся мы с тем, что лучше всего зарекомендовало себя в работе на протяжении последних 50 тысяч поколений людей. Я подчеркиваю: не последних 500 поколений, и уж конечно, не последних пяти. Неторопливо и осмотрительно действующие силы эволюции, сформировавшие наши эмоции, работали в течение многих миллионов лет. Прошедшие 10 тысяч лет, несмотря на очевидно быстрый подъем цивилизации и взрывной рост населения с пяти миллионов до пяти миллиардов, оставили незначительный отпечаток в наших основных биологических матрицах.

Хорошо это или плохо, но наша оценка каждой неожиданной встречи с кем-либо и реакция на такую встречу являются следствием не только здравых суждений и личного опыта, но еще и отзвуком далекого прошлого. Они формируют в нас черты, приводящие подчас к трагическим последствиям, о чем свидетельствуют печальные события в доме Крэбтри. Короче говоря, мы слишком часто беремся за решение дилемм XX века, имея в распоряжении эмоциональный репертуар, приспособленный для нужд плейстоцена⁴. Эта проблема и решается в данной книге.

2 Хаммурапи (XVIII в. до н. э.) — царь Вавилона. Его творческая рука коснулась всех сторон жизни. Это видно из его знаменитых законов. Из 272 статей сохранилось 247: уголовное право, судопроизводство, кража, грабежи, торговля, семья, градостроительство, кораблестроительство, рабство и др. — *Здесь и далее, кроме оговоренных случаев, прим. пер.*

3 Ашока — древнеиндийский царь (268—232 гг. до н. э.). Дошедшие до нас указы Ашоки, высеченные на скалах, колоннах, в пещерах, являются древнейшими точно датированными эпиграфическими памятниками Индии. Они позволяют судить о границах государства, об управлении, социальных отношениях, религии и культуре. *Прим. ред.*

4 Плейстоцен — последняя современная система геологической истории Земли, охватывающая и современную эпоху; продолжается около 700 000—1 000 000 лет. Важнейшим событием этого периода было появление человека.

Побуждения к действию

В один прекрасный день ранней весной я ехал по шоссе через горный перевал в Колорадо. Внезапный снегопад скрыл машину, двигавшуюся впереди, на небольшом расстоянии. Я всматривался в кружащиеся передо мной снежные вихри, но ничего не мог разглядеть в ослепительной белизне снега. Нажимая ногой на педаль тормоза, я чувствовал, как беспокойство наполняет тело, и слышал тяжелые удары сердца.

Беспокойство переросло во всепоглощающий страх; я съехал на обочину дороги, чтобы переждать метель. Через полчаса снегопад прекратился, видимость восстановилась, и я продолжил путь — но лишь затем, чтобы, едва преодолев несколько сотен ярдов⁵ дальше по дороге, снова остановиться. Там бригада «скорой помощи» приводила в чувство пассажира автомобиля, врезавшегося в заднюю часть машины, ехавшей впереди. Столкновение вызвало затор на шоссе. Если бы я

продолжил движение при слепящем снегопаде, то, вероятно, налетел бы на них.

Предостерегающий страх, охвативший меня в тот день, возможно, спас мне жизнь. Подобно кролику, в ужасе застывшему при одном виде пробегающей мимо лисы, или простейшему млекопитающему, прячущемуся от нападающего динозавра, я оказался во власти некоего внутреннего состояния. Оно заставило меня остановиться, насторожиться и обратить внимание на надвигающуюся опасность.

Все эмоции, по существу, представляют собой побуждение к действию, мгновенные программы действий, которые эволюция постепенно прививала нам. Собственно, корнем слова «эмоция» является латинский глагол *moveo*, означающий «двигать, приводить в движение», с приставкой *e-* («э-»), придающей дополнительное значение направленности вовне: «отодвигать, удалять». Значит, каждая из эмоций пробуждает стремление действовать. В том, что эмоции приводят к действиям, легче всего убедиться, наблюдая за животными или детьми. Только у «цивилизованных» взрослых мы часто обнаруживаем колоссальное отклонение от нормы животного царства: эмоции — основные стимулы к действию — часто расходятся у них с самим действием.

Каждая эмоция из нашего эмоционального репертуара играет уникальную роль, раскрываемую характерными биологическими чертами (более подробно об «основных» эмоциях см. приложение А). Приняв на вооружение новые методы, позволяющие «заглянуть» в тело человека и его мозг, исследователи открывают все больше физиологических подробностей того, как каждая эмоция готовит организм к совершенно разным ответным реакциям.

- В минуту гнева кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу; увеличивается частота сердечных сокращений, а выброс гормонов, например адреналина, обеспечивает заряд энергии, которого хватает для решительных действий.

- Когда человека охватывает страх, кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности, к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности; человек бледнеет, что происходит в результате оттока крови от головы (появляется ощущение, что кровь «стынет в жилах»). Мгновенно цепенеет тело, хотя и ненадолго, вероятно, давая время оценить ситуацию и решить, не будет ли лучшим выходом поскорее спрятаться в укромном месте. Схемы в эмоциональных центрах головного мозга запускают механизм выброса гормонов, приводя тело в состояние общей боевой готовности, заставляя его сгорать от нетерпения и подготавливая к действию. Внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе: нужно быстрее и лучше определить, какое решение принять в данной обстановке.

- Среди множества биологических изменений, происходящих, когда человек *счастлив*, отметим повышенную активность мозгового центра, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и содействует притоку энергии. При этом, однако, не происходит никаких особых изменений в физиологии, за исключением того, что наступает состояние покоя. Оно позволяет организму быстрее оправиться от активации разрушительных эмоций. Подобное устройство обеспечивает организму общий отдых, а также состояние готовности и воодушевление, необходимые для выполнения любой насущной задачи

и движения к новым масштабным целям.

- *Любовь*, нежные чувства и половое удовлетворение вызывают активацию парасимпатической нервной системы, что физиологически противоположно мобилизации по типу «сражайся или спасайся», вызванной страхом или гневом. Парасимпатическая модель, дублирующая «реакцию расслабления», образована совокупностью распределенных по всему телу реакций, создающих общее состояние покоя и удовлетворенности, способствующих психологической совместимости.

- Поднимая в удивлении брови, человек увеличивает пространство, охватываемое взглядом, и пропускает больше света, попадающего на сетчатку. В результате удастся собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы получить максимально точное представление о происходящем и разработать наилучший план действий.

- *Отвращение* везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека, испытывающего отвращение, — поднятая верхняя губа и слегка сморщенный нос — наводит на мысль об изначальной попытке, как заметил Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительный запах, или выплюнуть нечто ядовитое или отвратительное.

- Главная функция *печали* заключается в том, чтобы помочь справиться с невосполнимой потерей, такой как смерть кого-то из близких или серьезное разочарование. Печаль влечет за собой резкое снижение энергии. Мы перестаем увлекаться чем-либо, приносящим удовольствие. Чем сильнее печаль, тем ближе депрессия, ведущая к замедлению метаболизма. Такой уход в себя с сопутствующим ему самоанализом предоставляет возможность оплакать потерю или несбывшуюся надежду, обдумать ее последствия для дальнейшей жизни и — с возвратом энергии — приступить к планированию новых начинаний. Потеря энергии, вероятно, удерживала пребывавших в печали, а потому уязвимых людей древнего мира поближе к дому, где они находились в безопасности.

Наш жизненный опыт и наша культура способствуют формированию биологически обусловленной предрасположенности к действию. Например, потеря любимого человека у всех вызывает печаль и скорбь. Но то, как мы обнаруживаем свое горе, — проявляем или сдерживаем эмоции до тех пор, пока нас никто не видит, — формируется культурой. Равно как и то, какие именно люди в нашей жизни попадают в число любимых, чью смерть мы оплакиваем.

Эмоциональные реакции вырабатывались в течение длительного периода эволюции. Это была более суровая реальность, чем та, в которой жило и живет большинство людей после того, как началась собственно история. В дописьменные эпохи очень немногие младенцы доживали до детских лет и очень немногие взрослые — до тридцати. Хищники могли напасть в любой момент, засухи и наводнения ставили человека на грань между голодной смертью и выживанием. Но с возникновением земледелия и человеческих сообществ даже в самой зачаточной форме шансы выжить резко возросли. За последние десять тысяч лет, когда достижения цивилизации начали распространяться по миру, гнет суровых обстоятельств, сдерживавших рост народонаселения, неуклонно ослабевал.

Трудности сделали наши эмоциональные реакции столь важными для выживания.

Чем слабее реакции, тем хуже подогнаны друг к другу остальные части эмоционального репертуара. Если в древние времена мгновенно вспыхнувший гнев мог дать решающие шансы для выживания, то в наши дни доступность автоматического оружия для тринадцатилетних подростков слишком часто обращает его проявления в катастрофу.

5 1 английский (американский) ярд равен 0,9144 м. *Прим. ред.*

Два наших ума

Одна приятельница как-то рассказала мне, как мучительно разводилась с мужем: он влюбился в молодую женщину и внезапно объявил, что уходит. За этим последовали месяцы ожесточенных споров о доме, деньгах и детях. Прошло время, и она стала говорить, что ей нравится независимость, что она счастлива быть сама себе хозяйкой. «Я больше не думаю о нем — мне абсолютно безразлично», — сказала она. Но после этих слов ее глаза наполнились слезами.

Слезы, на мгновение наполнившие глаза, вполне могли остаться незамеченными. Но эмпатическое понимание — чей-то затуманенный слезами взгляд означает, что кто-то опечален, хотя слова и говорят об обратном, — есть такой же способ постижения истины, как чтение напечатанного текста. В одном случае это дело эмоционального ума, в другом — рационального. По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует.

Взаимодействие этих двух коренным образом отличающихся процессов и составляют нашу ментальную жизнь. Один процесс, осуществляемый рациональным умом, представляет собой режим постижения, который мы обычно осознаем: он более заметен по результату (полученное знание), насыщен мыслями, отражает способность рацию обдумывать и размышлять. Но наряду с этим есть и другая система познания, мощная и импульсивная, хотя порой и нелогичная, — ум эмоциональный. (Более подробное описание характеристик эмоционального ума см. в приложении Б.)

Разделение на «эмоциональное» и «рациональное» примерно соответствует разнице между «сердцем» и «головой», осознанной на бытовом уровне. Если мы «сердцем» понимаем правильность чего-то, это формирует убежденность другого порядка — нечто вроде более глубокой уверенности, — чем если мы осознаем то же самое одним «умом». Всегда присутствует постоянный показатель изменения в соотношении рационального и эмоционального контроля: чем сильнее чувство, тем больше преобладает эмоциональный ум, тем меньше влияния оказывает ум рациональный. Подобный механизм, видимо, сложился за миллиарды лет эволюции. Тогда эмоции и интуиция управляли нашей мгновенной реакцией в смертельно опасных ситуациях, а перерыв на раздумья мог стоить жизни.

Эти два ума — эмоциональный и рациональный — почти всегда пребывают в согласии, объединяя в корне различные способы познания, чтобы с успехом вести нас в мире. Обычно устанавливается некое равновесие между эмоциональным и рациональным умом: эмоции питают рациональный ум и воодушевляют его на действия, а рациональный ум облагораживает эмоции и в некоторых случаях запрещает их проявление. И все же эмоциональный и рациональный умы полуавтономны. Каждый, как мы увидим далее, представляет работу отдельного,

хотя и соотносимого с другим, контура в головном мозге.

В большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление — для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Значит, эмоциональный ум взял верх и подавил рациональный. Гуманист XVI столетия Эразм Роттердамский с насмешкой писал о вечном конфликте между рассудком и эмоциями:

Юпитер даровал [людям] намного больше страсти, чем разума, ну, скажем, в соотношении 24 к 1. Единоличной власти разума он противопоставил двух свирепых тиранов: гнев и похоть. В какой мере разум способен возобладать над объединенными силами этих двоих, со всей очевидностью раскрывает обычная человеческая жизнь. Разум делает единственное, на что способен, — он кричит до хрипоты, повторяя формулы основных добродетелей, пока те двое не велят ему убираться ко всем чертям и вообще ведут себя все более шумно и оскорбительно, пока их Правитель не выдохнется, махнет рукой и уступит.

Как развивался мозг

Чтобы лучше понять, насколько сильным бывает влияние эмоций на мышление — и почему чувство и разум так легко приходят в состояние войны, — посмотрим, как происходило развитие головного мозга. Мозг человека, около 1,4 кг клеток и невральных жидкостей, по размеру примерно втрое больше мозга наших ближайших родственников по эволюции — приматов, не принадлежащих к человеческому роду. За миллионы лет эволюции мозг вырос, причем развитие его высших центров происходило благодаря совершенствованию низших отделов. (Рост мозга человеческого эмбриона в грубом приближении повторяет эволюционный процесс.)

Самой примитивной частью мозга у всех видов, нервная система которых чуть больше минимальной, является мозговой ствол, окружающий вершину спинного мозга. Первичный мозг управляет главными жизненными функциями, например дыханием и метаболизмом, а также стереотипными реакциями и движениями. Простейший мозг не способен думать или учиться, скорее он представляет собой набор заранее запрограммированных регуляторов, которые поддерживают должный режим работы организма и реакции, обеспечивающие выживание. Этот мозг безраздельно правил в «эпоху рептилий» (представьте себе змею, шипением подающую сигнал об угрозе нападения).

Из простейшего корня — мозгового ствола — возникли эмоциональные центры. По истечении миллионов лет в ходе эволюции из этих эмоциональных зон развился думающий мозг, или «неокортекс» (новая гомогенетическая кора головного мозга), большая луковица из изогнутых тканей, образующих верхние слои. Тот факт, что думающий мозг развился из эмоционального, очень многое говорит о взаимосвязи мысли и чувства: эмоциональный мозг существовал задолго до того, как появился рациональный.

Основа нашей эмоциональной жизни — обоняние или, точнее, обонятельная доля головного мозга, клетки которой воспринимают запах. Каждое живое существо — годное в пищу или ядовитое, половой партнер, хищник или добыча — имеет особый отличительный молекулярный «автограф», который может переноситься ветром. В

древние времена запах зарекомендовал себя как ощущение, имеющее первостепенную важность для выживания.

Из обонятельной доли головного мозга начали развиваться первичные центры эмоций, в итоге выросшие достаточно большими, чтобы охватить верхушку мозгового ствола. В зачаточном виде обонятельный центр состоял из довольно тонких слоев нервных клеток, собранных вместе для тестирования запаха. Один слой клеток обследовал то, что издавало запах, и относил его к соответствующей категории (съедобный или ядовитый, сексуально приемлемый, враг или кандидат на съедение). Второй слой клеток передавал по нервной системе рефлексивную информацию, сообщая организму, что надо делать (кусать, выплюнуть, подойти, спастись бегством, преследовать).

У первых млекопитающих образовались новые жизненно важные слои эмоционального мозга, которые, опоясав мозговой ствол, выглядели как бугель с выемкой внизу (туда входит мозговой ствол). Поскольку данная часть мозга кольцом охватывает и окаймляет мозговой ствол, ее и называли «лимбической» системой от латинского слова *limb*, что означает «кольцо». Новая область добавила эмоций в мозговой репертуар. И когда мы оказываемся во власти страстного желания или ярости, по уши влюблены или содрогаяемся от ужаса — все это результат действия лимбической системы.

По мере развития лимбическая система усовершенствовала два мощных механизма — обучаемость и память. Такого рода революционные достижения делали животное более сообразительным при выборе варианта, как себя вести, чтобы выжить, и помогали ему тоньше отрегулировать свои реакции, чтобы приспосабливаться к меняющимся потребностям, а не реагировать автоматически во всех случаях. Если пища такова, что от нее можно заболеть, значит, в следующий раз ее необходимо избегать. Решения, что надо съесть, а от чего отказаться, в основном по-прежнему принималось по запаху. Связи между обонятельной луковицей и лимбической системой выполняли функции распознавания и различения запахов путем сравнения нового запаха с известным. Так хорошее отличали от плохого. Процесс осуществляли ринэнцефалон (дословно «носовой мозг»), представляющий собой часть лимбической схемы, и рудиментарная основа неокортекса — думающего мозга.

Примерно 100 миллионов лет назад произошел резкий скачок в развитии мозга млекопитающих. Поверх тонкого двухслойного кортекса (то есть коры головного мозга, зон, которые занимаются планированием, осознанием того, что воспринимается органами чувств, и координированием движений) образовалось несколько новых слоев мозговых клеток, в результате чего сформировался неокортекс. В сравнении с двухслойной корой мозга древних млекопитающих неокортекс давал невероятное преимущество в интеллектуальном отношении.

Неокортекс *Homo sapiens*, намного больший по размеру, чем у остальных видов, обусловил все то, что присуще именно человеку. Неокортекс — средоточие мышления. В нем располагаются центры, где объединяется и осознается информация, поступающая от органов чувств. Благодаря неокортексу к чувству добавляются размышления, вдобавок мы приобретаем способность переживать — в связи с восприятием идей, искусства, символов и мысленных образов.

В результате постепенного развития неокортекса стала возможна тонкая настройка, вне всякого сомнения, предоставившая нам колоссальные преимущества с точки зрения выживания в тяжелых обстоятельствах. Она же повысила вероятность того, что потомство, в свою очередь, передает гены, содержащие ту же самую невральную схему. Преимущества с точки зрения выживания объясняются способностью неокортекса к выработыванию стратегии, долгосрочному планированию и другим ментальным хитростям. Кроме того, все триумфальные достижения искусства, цивилизации и культуры суть плоды деятельности неокортекса.

Это новое прибавление к головному мозгу добавило нюансов эмоциональной жизни. Возьмем, к примеру, любовь. Лимбические структуры генерируют чувства удовольствия и полового влечения — эмоции, питающие сильное половое чувство. Но благодаря прибавлению к лимбической системе неокортекса и его соединительных элементов образовалась связь между матерью и ребенком, ставшая основой семьи и долгосрочного обязательства вырастить ребенка, что делает возможным полное развитие человеческого существа. (Виды, у которых неокортекс отсутствует, например рептилии, лишены материнской привязанности; когда детеныши вылупляются, новорожденным приходится в срочном порядке прятаться, чтобы не пасть жертвами своих сородичей.) У людей родительская защита потомства обеспечивает возможность длительного развития мозга: он постепенно формируется на протяжении долгого периода детства.

Поднимаясь по филогенетической лестнице от рептилий к макакам-резусам и человеку, мы заметим, что чистая масса неокортекса увеличивается. Прирост во внутренних соединениях мозговой схемы происходит в геометрической прогрессии. Чем больше соединений, тем шире диапазон возможных реакций. Неокортекс допускает утонченную и сложную эмоциональную жизнь, например способность *переживать по поводу переживаний*. Соотношение неокортекс/лимбическая система у приматов жестче, чем у других видов, а у человека гораздо жестче, чем у приматов, и поэтому мы способны проявлять гораздо более широкий спектр реакций на свои эмоции и обнаруживать при этом больше нюансов. У кролика или макака-резуса в распоряжении ограниченный набор типичных реакций на страх, а неокортекс человека обеспечивает гораздо более разнообразный репертуар, включая даже набор номера 9117. Чем сложнее социальная система, тем важнее гибкость, а более сложного мира, чем наш, нет.

Но высшие центры управляют не всей эмоциональной жизнью; в решающих вопросах, затрагивающих сердечные струны, — и особенно в тяжелых ситуациях, вызывающих крайнее душевное волнение, — они, можно сказать, уступают руководство лимбической системе. Поскольку очень многие высшие центры мозга выросли из лимбической зоны или вышли за ее пределы, эмоциональный мозг играет решающую роль в структуре нервной системы. Являя собой корень, от которого рос новый мозг, эмоциональные области сплетены со всеми отделами неокортекса мириадами соединительных цепей. Это дает эмоциональным центрам безграничные возможности влиять на функционирование остального мозга, включая центры мышления.

6 Филогенетический — прилагательное от слова «филогенез» — историческое развитие организмов, или эволюция органического мира, различных типов, классов, отрядов, семейств, родов и видов; можно говорить и о филогенезе тех или иных органов.

7 911 — телефон службы спасения. *Прим. ред.*

Глава 2. Анатомия эмоционального бандитизма

Жизнь — комедия для тех, кто думает, и трагедия для тех, кто чувствует.

Хорас Уолпол

Это случилось жарким августовским полуднем 1963 года, в то самое время, когда преподобный Мартин Лютер Кинг-младший обратился в Вашингтоне с речью «У меня есть мечта сегодня» к участникам Марша на Вашингтон за гражданские права. В тот день Ричард Роблес, грабитель по призванию, которого только что условно освободили из тюрьмы, где он отбывал трехгодичное заключение за более чем сто краж со взломом (на это его толкнуло пристрастие к героину), решил еще на одну. Роблес, как он сам впоследствии признался, не хотел совершать преступления, но ему до зарезу нужны были деньги для его подружки и их трехлетней дочери.

Квартира, в которую он тогда забрался, принадлежала двум молодым женщинам — Дженис Вайли, занимавшейся сбором материалов для журнала Newsweek, и Эмили Хофферт, работавшей преподавателем в начальной школе. Одной был 21 год, другой 23. Роблес выбрал квартиру в шикарном районе Нью-Йорка, в Верхнем Ист-Сайде. Он был уверен, что дома никого нет. Однако Дженис оказалась на месте. Угрожая ей ножом, Роблес связал ее. Когда он уходил, вернулась Эмили. Чтобы беспрепятственно уйти, ему пришлось связать и ее.

Свою версию событий Роблес рассказал много лет спустя. Когда он связывал Эмили, Дженис пригрозила ему, что преступление не сойдет ему с рук: она запомнила его в лицо и обязательно поможет полиции выследить его и поймать. Роблес, пообещавший себе, что это будет его последняя кража, от угрозы запаниковал и полностью потерял контроль над собой. В бешенстве он схватил бутылку с содовой и стал бить женщин до тех пор, пока те не потеряли сознание, а потом, не помня себя от ярости и страха, исполосовал обеих кухонным ножом. Оглядываясь назад через двадцать пять лет, Роблес сокрушенно заявлял: «У меня тогда будто крышу снесло, я прямо обезумел».

Теперь у Роблеса достаточно времени, чтобы вдоволь посокрушаться о нескольких мгновениях необузданного гнева. В момент написания данной книги, то есть по прошествии трех десятков лет, он все еще находился в тюрьме за двойное убийство, ставшее известным как «убийство работающих девушек».

Подобные эмоциональные взрывы — чистый бандитизм со стороны нервов. В такие моменты, очевидно, некий центр в лимбическом мозге объявляет чрезвычайное положение, мобилизуя остальную часть клеток на решение насущных вопросов. Бандитское нападение происходит в мгновение ока, запуская реакцию в критические моменты прежде, чем думающий неокортекс успеет полностью осознать происходящее, не говоря уже о том, чтобы решить, хороша ли идея. Как только момент ярости проходит, те, кто только что казались одержимыми, никак не могут

взять в толк, что на них нашло.

Агрессивные нападения эмоций отнюдь не являются отдельными внушающими ужас происшествиями, приводящими к зверским убийствам вроде вышеописанного. В менее катастрофической, но вовсе не обязательно менее острой форме такое случается достаточно часто. Вспомните последний случай, когда вы «взбесились», выйдя из себя из-за кого-то — вашего супруга (супруги), или ребенка, или, возможно, водителя другой машины, — до такой степени, что позднее, по зрелом размышлении или просто задним числом, это казалось ничем не оправданным. По всей вероятности, имел место «бандитский налет», захват власти нервами, который, как мы увидим, зарождается в миндалевидном теле — центре, находящемся в лимбическом мозге.

Не все лимбические нападения причиняют страдание. Когда кому-нибудь шутка кажется настолько смешной, что он буквально разражается хохотом, это тоже отклик лимбической системы. Она срабатывает и в моменты бурной радости: когда Дэн Дженсен⁸ после нескольких удручающе неудачных попыток завоевать олимпийскую золотую медаль в соревнованиях по скоростному бегу на коньках (что он поклялся сделать своей умиравшей сестре) в конце концов добился победы и получил золото на дистанции 1000 м во время зимних Олимпийских игр 1994 года в Норвегии, его жена от счастья пришла в такое волнение, что ее срочно доставили к врачам неотложной помощи, дежурившим у ледовой арены.

8 Дэниел Эрвин «Дэн» Дженсен — американский конькобежец, олимпийский чемпион 1994 г. *Прим. ред.*

Местопребывание всех страстей

Миндалевидное тело (amygdale — от греческого слова, обозначающего «миндалину») у людей представляет собой группу взаимосвязанных структур, располагающуюся над стволом головного мозга вблизи нижней части лимбического кольца. Миндалевидных тел у человека два, по одному с каждой стороны головного мозга, лежащему ближе к боковой части головы. Человеческое миндалевидное тело довольно крупно по сравнению с миндалевидным телом любого из наших ближайших родственников по эволюции — приматов.

Гиппокамп и миндалевидное тело — две главные составляющие примитивного «носового мозга», из которых в процессе эволюции развились кортекс, а потом и неокортекс. И по сей день эти лимбические структуры выполняют большую или даже наибольшую часть таких функций мозга, как обучение и запоминание, а миндалевидное тело является большим «специалистом» по части эмоций. Если миндалевидное тело разобщается с остальным мозгом, то возникает поразительная неспособность оценивать эмоциональную значимость событий. Это явление иногда называют «аффективной, или эмоциональной, слепотой».

Лишаясь эмоциональной значимости, столкновения теряют свою власть над нами. Один молодой человек, которому хирургическим путем удалили миндалевидное тело, чтобы избавиться от сильных эпилептических припадков, с той поры полностью утратил интерес к людям и предпочитал пребывать в одиночестве, не поддерживая ни с кем никакого контакта. Сохранив способность общаться и разговаривать, он перестал узнавать близких друзей, родственников и даже свою мать,

оставался безучастным к их переживаниям по поводу своего безразличия. Лишившись миндалевидного тела, он, вероятно, утратил способность распознавать чувства, равно как и всякое понятие о чувствах вообще. Миндалевидное тело выполняет функцию хранилища эмоциональной памяти и, следовательно, играет крайне важную роль. В жизни человека без миндалевидного тела нет ничего, что затрагивало бы его личность.

Наличием миндалевидного тела обусловлена не одна только привязанность; от него зависят все страсти и увлечения. Животным, у которых миндалевидное тело удалено или отделено от основного мозга, незнакомы страх и ярость, они не испытывают побуждений к состязанию или объединению и теряют ощущение своего места в общественной организации своего вида; а эмоции у них притупляются или отсутствуют. Механизм выделения слез, как эмоционального сигнала, присущего исключительно человеку, запускается миндалевидным телом и ближайшей структурой — поясной извилиной головного мозга; если человека поддержать, приласкать или каким-то иным образом утешить, это успокоит те же самые зоны головного мозга и остановит рыдания. В отсутствие миндалевидной железы вообще не бывает слез от горя и утешение не требуется.

Жозеф Леду, невролог «Центра неврологии» Нью-Йоркского университета, первым установил, что миндалевидное тело играет главную роль в эмоциональном мозге. Жозеф Леду принадлежит к той части молодого поколения неврологов, которые занялись разработкой новых методов и технологий, позволяющих проводить исследования с немыслимыми ранее уровнями точности, чтобы составлять карты мозга в процессе работы и таким образом проникать в тайны психики, которые ученые прежних поколений считали непостижимыми. Его открытия, связанные со схемой эмоционального мозга, опровергли укоренившиеся представления о лимбической системе. Они сделали миндалевидное тело главным «действующим лицом» и представили роль остальных лимбических структур в совершенно ином свете.

Результаты исследования, проведенного Леду, показали, каким образом миндалевидное тело может захватывать контроль над нашими действиями даже в те моменты, когда думающий мозг все еще вырабатывает решение. Как мы узнаем далее, работа миндалевидного тела и его взаимодействие с неокортексом составляют суть эмоционального разума.

Нервная проводка для передачи сигналов

Самый большой интерес с точки зрения понимания власти эмоций в нашей ментальной жизни вызывают поступки, совершенные в пылу страсти, о которых мы потом — как только все уляжется — сожалеем. Вопрос в том, почему мы так легко теряем голову. Возьмем, к примеру, молодую женщину, которая два часа мчалась на автомобиле в Бостон, чтобы позавтракать и провести день со своим бойфрендом. За этим завтраком-обедом он сделал ей подарок, которого она ждала много месяцев, — дефицитную художественную гравюру, привезенную из Испании. Но ее восторг испарился в тот момент, когда она предложила после завтрака сходить на дневной сеанс в кино и посмотреть фильм, который ей очень хотелось увидеть, а ее приятель

ошеломил ее, заявив, что не может провести с ней весь день, потому что у него тренировка по софтболу. Оскорбившись и испытывая недоверие, она расплакалась, выбежала из кафе и, поддавшись мгновенному порыву, выбросила гравюру в мусорный ящик. Через несколько месяцев, вспоминая об инциденте, она сожалела вовсе не о том, что ушла от бойфренда, а об утрате гравюры.

Именно в такие моменты — когда импульсивное чувство попирает доводы разума, — недавно открытая роль миндалевидного тела становится решающей. Поступающие от органов чувств сигналы позволяют миндалевидному телу проверять каждое переживание на присутствие в нем тревоги. Это дает миндалевидному телу возможность занять ведущее положение в ментальной жизни, став чем-то вроде психологического часового, обращающегося к каждой ситуации, к каждому ощущению всегда с однотипными и самыми примитивными вопросами: «Это то, чего я не выношу? Это больно задевает меня? Это что-то, чего я боюсь?» Если дело обстоит именно так (сложившаяся ситуация так или иначе подразумевает утвердительный ответ), то миндалевидное тело мгновенно реагирует, подобно нервной проводке, передавая сообщение о критическом моменте всем отделам головного мозга.

В архитектуре мозга миндалевидное тело пребывает в состоянии готовности, напоминая службу быстрого реагирования, операторы которой готовы послать экстренный вызов в пожарное депо, полицию и квартиру соседа всякий раз, когда система безопасности в доме подает сигнал тревоги.

Подавая сигнал тревоги, например страха, миндалевидное тело отправляет срочные сообщения всем главным отделам мозга. Это вызывает секрецию гормонов «сражайся или спасайся» в организме, мобилизуя центры, обеспечивающие движение, и активируя сердечно-сосудистую систему, мышцы и пищеварительный канал. Другие цепи, исходящие от миндалевидного тела, передают сигналы на выделение соответствующих критической ситуации доз гормона норэпинефрина (или норадреналина) для усиления реактивности ключевых зон мозга, включая те, которые повышают бдительность органов чувств. Фактически мозг приводится в состояние полной боевой готовности. Посылая дополнительные сигналы, миндалевидное тело приказывает мозговому стволу закрепить на лице испуганное выражение, остановить все совершаемые мышцами движения, не имеющие отношения к данной ситуации, увеличить частоту сердечных сокращений, поднять кровяное давление и замедлить дыхание. Остальные структуры сосредоточивают внимание на источнике страха и готовят мышцы к соответствующей реакции. Одновременно «перетряхиваются» системы кортикальной памяти (относящиеся к коре больших полушарий головного мозга). Оттуда выуживаются любые сведения, имеющие отношение к сложившейся критической ситуации. Эти операции преобладают над другими.

Но все описанное — лишь часть тщательно скоординированного комплекса изменений, которыми управляет миндалевидное тело, реквизируя зоны головного мозга (более подробная информация содержится в приложении В). Миндалевидное тело имеет в своем распоряжении обширную сеть нервных связей, которая в случае эмоциональной аварии позволяет ему захватить и привести в действие большую часть остального мозга, включая рациональный ум.

«Эмоциональный часовой»

Один приятель рассказал мне, как, проводя отпуск в Англии, он как-то проходил по набережной канала и зашел позавтракать в маленькое, очень уютное кафе. Покончив с завтраком, он решил немного прогуляться. Спустившись по каменным ступеням широкой лестницы к каналу, он вдруг увидел девушку, пристально смотревшую на воду. На ее лице застыло выражение ужаса. Не дав себе времени как следует подумать, он прыгнул в воду, даже не сняв пиджака и галстука. И только оказавшись в воде, понял, что девушка, оцепенев от страха, смотрит на ребенка, упавшего в воду. К счастью, он сумел его спасти.

Что же заставило моего друга броситься в воду прежде, чем он осознал, зачем? Ответ прост: по всей вероятности, миндалевидное тело.

Работа Леду заняла достойное место в ряду самых впечатляющих открытий последнего десятилетия в области эмоций. Она раскрывает, каким образом архитектура головного мозга обеспечивает миндалевидному телу привилегированное положение «эмоционального часового», способного совершить захват мозга. Согласно данным исследования, сенсорные сигналы от глаза или уха проходят в головном мозге сначала в таламус (зрительный бугор), а потом — через одиночный синапс (место соединения двух нервных клеток) — в миндалевидное тело. Второй сигнал из таламуса направляется в неокортекс, то есть думающий мозг. Благодаря такому разветвлению миндалевидное тело начинает реагировать *раньше* неокортекса, который «обмозговывает» информацию на нескольких уровнях мозговых контуров, прежде чем полностью ее воспримет и перейдет наконец к действиям в виде ответной реакции, оптимальной в конкретной ситуации.

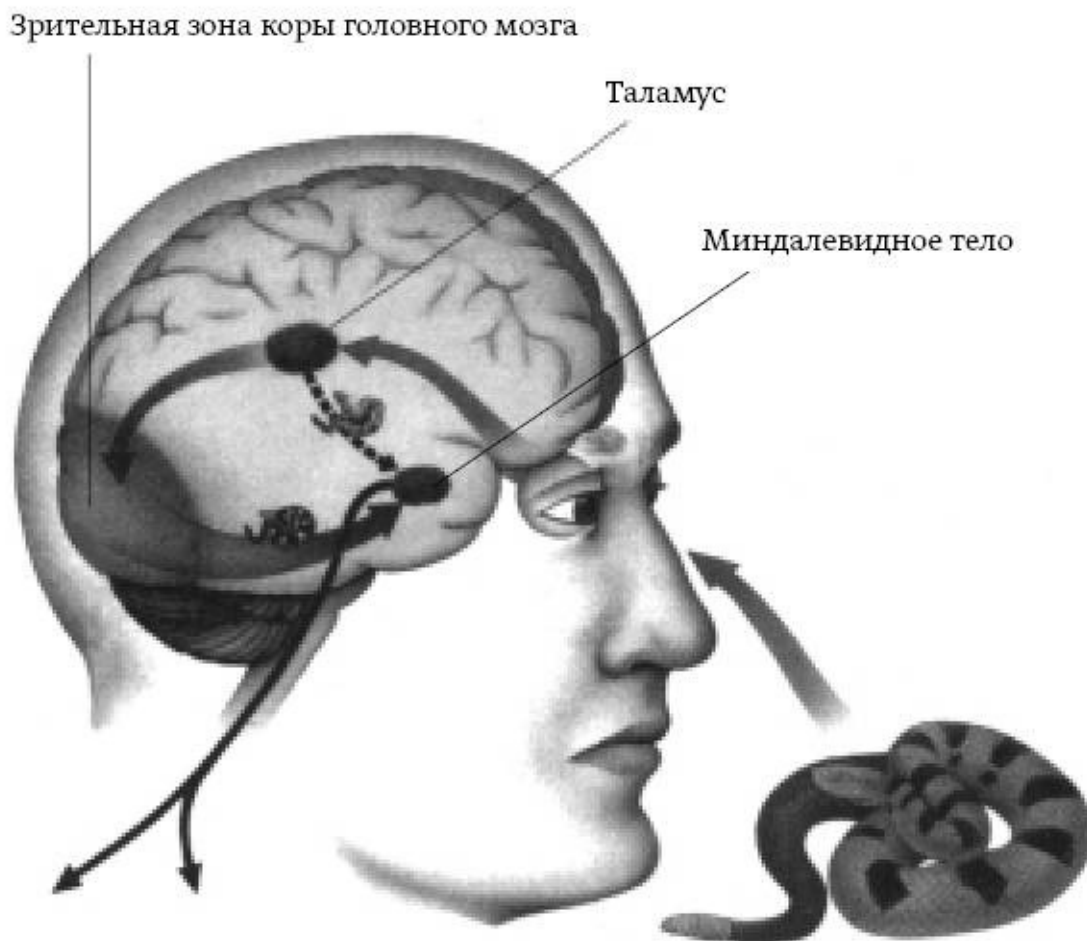
Исследование Леду произвело переворот в понимании эмоциональной жизни, открыв нервные пути, проводящие чувства в обход неокортекса. Те чувства, которые идут по прямому пути через миндалевидное тело, — самые примитивные и сильные. Наличием такой цепи и объясняется способность эмоций возобладавать над здравым рассудком.

В неврологии традиционно считалось, что глаз, ухо и другие органы чувств передают сигналы в таламус, откуда они поступают в зоны неокортекса, занимающиеся обработкой сенсорной информации. Там сигналы сводятся воедино, и мы воспринимаем объекты. Сигналы сортируются по смысловому содержанию: так мозг осознает, что такое каждый объект и что означает его присутствие. Согласно прежней теории, сигналы из неокортекса посылаются в лимбический мозг, из которого соответствующая ответная реакция распространяется по головному мозгу и всему организму. Таким образом система работает большую часть или почти все время. Однако Леду обнаружил меньший пучок нейронов, идущий от таламуса прямо к миндалевидному телу, в дополнение к тем пучкам, которые образуют более длинный путь от таламуса к коре головного мозга. Узкий и короткий проводящий путь — что-то вроде нейронного глухого переулочка — позволяет миндалевидному телу получать некоторые входные сигналы непосредственно от органов чувств и запускать ответную реакцию прежде, чем они будут в полном объеме зарегистрированы неокортексом.

Это открытие опровергает представление о том, что в отношении формирования эмоциональных реакций миндалевидное тело полностью зависит от сигналов, поступающих от неокортекса. Миндалевидное тело может запускать эмоциональный отклик посредством экстренного реагирования как раз потому, что параллельная отражательная цепь начинается между миндалевидным телом и неокортексом. Миндалевидное тело может заставить нас резко начать действовать, тогда как чуть более медлительный, но более осведомленный неокортекс разворачивает свой тоньше проработанный план реагирования.

Леду опроверг общепринятое мнение относительно проводящих путей, по которым путешествуют эмоции, опубликовав результаты своих исследований поведения животных, испытывающих страх. В одном из решающих опытов с крысами он разрушил у них слуховую зону коры головного мозга, а затем подверг их воздействию звука определенного тона в сочетании с электрошоком. Крысы быстро усвоили, что звука надо бояться, хотя данный тональный сигнал не мог регистрироваться в их неокортексе. Звук шел по прямому маршруту: от уха — в таламус, а потом в миндалевидное тело, минуя все главные пути. Короче говоря, крысы заучили эмоциональную реакцию без участия какой-либо высшей зоны коры головного мозга: миндалевидное тело самостоятельно воспринимало, запоминало и производило «оркестровку» их страха.

«С точки зрения анатомии эмоциональная система вполне может работать независимо от неокортекса, — объяснил мне Леду. — Иногда некоторые эмоциональные реакции и воспоминания формируются совершенно бессознательно». Миндалевидное тело способно хранить воспоминания и целый набор ответных реакций, которыми мы пользуемся, далеко не всегда понимая, почему мы так делаем: прямая и кратчайшая дорога от таламуса до миндалевидного тела идет в обход неокортекса.



Ответная реакция по принципу «сражайся или спасайся»: увеличивается частота сердечных сокращений и повышается кровяное давление; большие мышцы готовятся к быстрым действиям

Зрительный сигнал от сетчатки глаза сначала проходит в таламус, где переводится на язык, понятный мозгу. Затем большая часть информации передается в зрительную зону коры больших полушарий головного мозга, где она анализируется, оценивается ее смысл и определяется, какая ответная реакция в данном случае наиболее уместна. Если потребуется эмоциональная реакция, то сигнал поступит в миндалевидное тело для возбуждения эмоциональных центров. В то же самое время меньшая часть первоначального сигнала проходит по скоростному пути из таламуса напрямую в миндалевидное тело, обеспечивая более быструю (но менее точную) ответную реакцию. Таким образом, миндалевидное тело может в ответ на раздражитель выдать эмоциональную реакцию, прежде чем зоны коры головного мозга полностью осознают, что, собственно, произошло.

Благодаря обходному пути миндалевидное тело, похоже, служит хранилищем эмоциональных впечатлений и воспоминаний, о которых мы даже и не подозреваем. Леду полагает, что именно таинственной ролью, какую играет миндалевидное тело в механизме памяти, и объясняются, к примеру, поразительные результаты такого эксперимента: участники научались различать геометрические фигуры причудливой формы, которые мелькали у них перед глазами с такой быстротой, что они даже не

осознавали, что видели их на самом деле.

Еще одно исследование показало, что в первые миллисекунды нашего восприятия чего-либо мы не только бессознательно понимаем, что это такое, но и решаем, нравится нам оно или нет. «Познавательное бессознательное» предоставляет возможность не только распознать то, что мы видим, но и составить свое мнение. Наши эмоции обладают умом, который придерживается собственных взглядов совершенно независимо от нашего рациио.

Специалист по эмоциональной памяти

Бессознательные «умозаключения» составляют эмоциональные воспоминания, и их хранилищем служит миндалевидное тело. Проведенные Леду и другими неврологами исследования наводят на мысль о том, что гиппокамп, долгое время считавшийся основной структурой лимбической системы, больше участвует в регистрации и выяснении смысла воспринимаемых образов, чем в формировании эмоциональных реакций. Главный вклад гиппокамп вносит в обеспечение глубокого запоминания ситуации, очень важного с точки зрения эмоционального содержания. Именно гиппокамп осознает, что, скажем, медведь в зоопарке и на вашем заднем дворе — факты, значение которых не совпадает.

В то время как гиппокамп «помнит» голые факты, миндалевидное тело хранит в памяти эмоциональный аромат, присущий этим фактам. Если мы попытаемся обогнать автомобиль на двухполосной дороге и едва избежим лобового столкновения со встречной машиной, гиппокамп запомнит подробности происшествия (по какому участку дороги мы ехали, кто был с нами, как выглядела другая машина). Но именно миндалевидное тело будет потом накрывать нас волной страха всякий раз, когда мы будем пытаться обогнать какую-нибудь машину в сходных обстоятельствах. Как рассказал мне Леду, «гиппокамп играет решающую роль в узнавании вами лица вашей кузины. Но только миндалевидное тело добавляет, что вы ее терпеть не можете».

Мозг пользуется простым, но ловким способом регистрации эмоциональных воспоминаний. Это те же самые нейрохимические системы «боевой готовности», которые «натаскивают» организм борьбой или бегством реагировать на угрожающие жизни чрезвычайные обстоятельства, а также запечатлевают момент в памяти. В состоянии стресса (или тревоги, или, возможно, даже сильного радостного возбуждения) нерв, идущий от головного мозга к надпочечникам, расположенным в верхней части почек, инициирует секрецию гормонов эпинефрина и норэпинефрина, которые прокатываются волной по телу, заранее готовя его к критической ситуации. Эти гормоны возбуждают рецепторы на блуждающем нерве. Помимо того, что блуждающий нерв передает из головного мозга сообщения, управляющие работой сердца, он также служит средством передачи обратно в мозг сигналов, вырабатываемых под воздействием эпинефрина и норэпинефрина. Миндалевидное тело занимает в головном мозге главное место, куда поступают все сигналы. Они возбуждают нейроны, или нервные клетки, в самом миндалевидном теле, чтобы сообщить другим зонам мозга о необходимости покрепче запомнить происходящее событие.

При такой активации миндалевидного тела большинство моментов

эмоционального возбуждения, видимо, запечатлевается с особой силой. Вот почему мы обычно хорошо запоминаем, куда ходили на первое свидание или чем занимались в тот момент, когда слышали в новостях сообщение о взрыве космического корабля «Челленджер»⁹. Чем сильнее возбуждение миндалевидного тела, тем прочнее отпечаток: не секрет, что события, которые напугали или потрясли нас больше других, остаются для нас неизгладимыми воспоминаниями. Значит, мозг фактически имеет две системы памяти: одну — для обычных событий, другую — для эмоционально заряженных. Система, специально предназначенная для эмоционально заряженных воспоминаний, сыграла исключительно важную роль в процессе эволюции, обеспечивая животным возможность сохранять особенно яркие воспоминания о том, что им угрожало или доставляло удовольствие. Однако в нынешние времена эмоциональные воспоминания могут оказаться плохими советчиками.

⁹ «Челленджер» — многоразовый транспортный космический корабль, второй спейс-шаттл; запускался в космос в 1983–1986 гг. *Прим. ред.*

Устаревшие нервные сигнализаторы тревоги

Один из недостатков нервных сигнализаторов состоит в том, что срочное сообщение, посылаемое миндалевидным телом, достаточно часто оказывается устаревшим, особенно в изменчивом человеческом мире. Прилежно выполняя роль вместилища эмоциональной памяти, миндалевидное тело сканирует¹⁰ переживаемое, сравнивая то, что происходит в данный момент, с тем, что случилось в прошлом. Оно использует метод сравнения, называемый ассоциативным: если один главный определяющий элемент нынешней ситуации повторяет такой же важный элемент прошлого, то это можно назвать «совпадением». Вот почему цепь «плавает»: она срабатывает до того, как факт получает полное подтверждение. Миндалевидное тело по привычке велит нам реагировать в настоящем, пользуясь теми методами, которые отпечатались в нас в далеком прошлом вместе с мыслями, эмоциями и реакциями, задуманными в ответ на события, скорее всего лишь очень отдаленно напоминающие происходящее сегодня, но вполне подходящие, чтобы вогнать миндалевидное тело в панику.

Показателен случай с бывшей военной медсестрой, которая во время войны работала в госпитале. Тогда она получила психическую травму из-за бесконечной череды прибывавших в госпиталь солдат со страшными ранами. Годы спустя однажды днем она буквально содрогнулась от внезапно охватившего ее приступа паники, смешанной с ужасом и отвращением. Повторилась ее типичная во фронтовых условиях реакция, снова запущенная много лет спустя странным зловонием, которое она почувствовала, когда открыла дверь стенного шкафа и... обнаружила там обкаканную пеленку, спрятанную ее сыном, едва начавшим ходить. Несколько сопутствующих мелких моментов — вот все, что нужно, чтобы ситуация приобрела сходство с какой-то опасностью в прошлом. И она побудит миндалевидное тело объявить чрезвычайное положение. Вся беда в том, что вместе с эмоционально насыщенными воспоминаниями, способными запускать ответную реакцию на критические обстоятельства, срабатывают и столь же устаревшие способы

реагирования.

В такие моменты неточность реакции эмоционального мозга усугубляется тем фактом, что многие глубокие эмоциональные воспоминания восходят к самым первым годам жизни, к взаимоотношениям между ребенком и теми, кто о нем заботится. Это особенно верно в отношении травмирующих событий вроде побоев или полной заброшенности. В ранний период жизни другим структурам мозга, в частности, гиппокампу, играющему решающую роль в тематических воспоминаниях, и неокортексу, средоточию рационального мышления, еще только предстоит полностью развиться. В том, что касается памяти, миндалевидное тело и гиппокамп действуют сообща. Каждый из них хранит и восстанавливает свою особую информацию независимо от другого. Пока гиппокамп восстанавливает информацию, миндалевидное тело решает, имеет ли она какую-либо эмоциональную валентность¹¹. Но миндалевидное тело, очень быстро достигающее полного развития в мозге младенца, при рождении бывает почти полностью сформировавшимся.

Леду ищет в роли, которую играет миндалевидное тело в детстве, подтверждение основного принципа, на котором долгое время базировалась психоаналитическая мысль. Вот он: взаимодействия, имеющие место в самые ранние годы жизни, определяют набор эмоциональных уроков, в основе которых лежат взаимная настроенность или рассогласование между младенцем и теми, кто за ним ухаживает. Эти эмоциональные уроки чрезвычайно важны, хотя их и очень трудно понять с точки зрения взрослой жизни, поскольку, как считает Леду, они хранятся в миндалевидном теле как черновые, невыразимые словами программы эмоциональной жизни. Ранние эмоциональные воспоминания укореняются еще до того, как у младенца находятся слова для описания своих переживаний. И вот впоследствии, когда они актуализуются, у нас не оказывается никакого соответствующего набора четко сформулированных принципов по поводу овладевающей нами реакции. Значит, единственная причина, по которой нас так сильно озадачивают наши эмоциональные взрывы, в том, что они часто приходят из ранних периодов нашей жизни. Тогда обстоятельства ставили нас в тупик, а мы еще не могли выразить словами свое понимание событий. Теперь нас обуревают сумбурные чувства, и по-прежнему нет слов, чтобы выразить воспоминания, сформировавшие их.

10 Сканирование — непрерывное упорядоченное поэлементное просматривание пространства или объекта.

11 Валентность — свойство объекта быть притягательным или отталкивающим.

Когда эмоции проворны и «безграмотны»

Было, наверное, часа три ночи, когда в дальнем углу моей спальни что-то огромное пробило потолок, вывалив в комнату содержимое чердака. В мгновение ока я вскочил с постели и выбежал из комнаты, подгоняемый страхом, что сейчас обрушится весь потолок. Через некоторое время, осознав, что мне ничто не угрожает, я осторожно заглянул в спальню, чтобы выяснить, что же вызвало переполох. И обнаружил, что грохот, который я принял за звук обваливающегося потолка, на самом деле произвело падение высоченного штабеля коробок, сложенного в углу моей женой (она накануне занималась наведением порядка в своем стенном шкафу). С

чердака ничего не свалилось по той простой причине, что никакого чердака у нас нет. Потолок оказался цел и невредим — равно как и я.

Мой прыжок с постели в полусонном состоянии (он наверняка спас бы меня от увечья, если бы и вправду потолок вдруг обрушился) служит иллюстрацией способности миндалевидного тела побуждать нас к действию в чрезвычайных ситуациях. Несколько жизненно важных мгновений пролетает до того, как неокортекс полностью осознает, что же все-таки происходит. Путь передачи информации о чрезвычайной ситуации от глаза или уха к таламусу, а от него к миндалевидному телу играет решающую роль: он сберегает время в критической ситуации, когда требуется мгновенная реакция. Однако по цепи от таламуса к миндалевидному телу передается только небольшая часть сенсорной информации, а большая часть проходит по главному пути — к неокортексу. Так что в миндалевидное тело по экспресс-маршруту в лучшем случае поступает простой сигнал, исполняющий только роль предостережения. Леду замечал: «Вам не нужно точно знать, что случилось, чтобы понимать: возможна опасность».

Прямой проводящий путь имеет огромное преимущество, поскольку мозг срабатывает в тысячные доли секунды. К примеру, миндалевидное тело мозга крысы начинает ответную реакцию на восприятие менее чем через двенадцать миллисекунд, то есть через двенадцать тысячных секунды. Путь от таламуса к неокортексу, а от него к миндалевидному телу примерно в двенадцать раз длиннее. Аналогичные измерения в человеческом мозге провести еще только предстоит, но, по приблизительной оценке, результаты, видимо, будут те же.

В период эволюции значимость прямого пути с точки зрения выживания, наверное, была огромной, поскольку, обеспечивая выбор варианта быстрого отклика, он сэкономил несколько критических миллисекунд реагирования на опасность. Причем именно эти миллисекунды вполне могли спасти жизни нашим предкам из протомлекопитающих, да еще в таком множестве ситуаций, что данный механизм закрепился в мозге каждого млекопитающего, включая ваш и мой. И хотя эта цепь, возможно, сегодня играет относительно ограниченную роль в ментальной жизни человека (приводя в основном к эмоциональным вспышкам), значительная часть ментальной жизни птиц, рыб и рептилий происходит при ее непосредственном участии, ведь, собственно, их выживание зависит от постоянного слежения за хищником или добычей. «Примитивный малый мозговой аппарат у млекопитающих оказывается главным у немлекопитающих, — замечает Леду. — Он позволяет очень быстро включать эмоции, хотя и работает кое-как: клетки срабатывают быстро, но не слишком точно».

Подобная неточность, скажем, у белки превосходна: если та и ошибается в своих реакциях, то исключительно в сторону повышения собственной безопасности, улепетывая при первых признаках появления чего-то похожего на грозного врага или бросаясь вперед, чтобы схватить нечто съедобное. Что же касается человека, то в его эмоциональной жизни неточность подчас имеет катастрофические последствия для наших с вами взаимоотношений. Образно выражаясь, мы можем наброситься не на ту вещь или человека или удрать не от того, от чего или кого стоило бы удирать. (Представьте, к примеру, официантку, которая роняет на пол поднос с шестью

обедами, наткнувшись взглядом на женщину с огромной копной рыжих локонов, как две капли воды похожую на ту, ради которой ее недавно бросил муж.)

Подобные опережающие эмоциональные ошибки основаны на том, что чувство предшествует мысли. Леду называет это «предпознавательной эмоцией», реакцией, основанной на передаваемых по нервным путям клочках и обрывках сенсорной информации, полностью не приведенных в порядок и не объединенных в узнаваемый объект. Сенсорная информация пребывает в совершенно необработанном виде, будто невральная игра «Угадай мелодию». Только вместо мгновенного заключения о мелодии после звучания нескольких нот здесь общее представление о происходящем складывается из нескольких первых ориентировочных отрывков. Если миндалевидное тело уловит появление важного сенсорного образа, оно сделает поспешный вывод, отреагировав раньше, чем получит исчерпывающее — или хоть какое-нибудь — подтверждение.

Нет ничего удивительного, что мы совершенно не способны проникнуть во мрак наших взрывных эмоций. Особенно если они держат нас в рабстве. Миндалевидное тело может отреагировать, обезумев от ярости или страха, раньше, чем кортекс выяснит, что происходит: необработанная эмоция запускается независимо от мышления и опережает его.

Управляющий эмоциями

Шестилетняя дочурка одной моей приятельницы, Джессика, впервые в жизни осталась ночевать у подружки. Неясно, кто больше нервничал — мать или дочь. Хотя мать старалась не показывать Джессике, насколько сильно она обеспокоена, напряжение достигло максимума к полуночи, когда она уже собиралась ложиться спать и услышала телефонный звонок. Уронив зубную щетку, она опрометью бросилась к телефону. Сердце колотилось в груди, а в голове проносились видения Джессики, попавшей в ужасную беду.

Сорвав трубку, мать выпалила: «Джессика!» — и услышала в ответ женский голос, произнесший: «О, я, по-видимому, ошиблась номером...» И тут к матери вернулось самообладание, и она вежливым, ровным тоном спросила: «Какой телефон вы набираете?»

Пока миндалевидное тело трудится над запуском тревожной импульсивной реакции, другой отдел эмоционального мозга предусматривает возможность более подходящего корректирующего отклика. Мозговой демпфирующий переключатель импульсов перенапряжения миндалевидного тела, похоже, находится на другом конце главной цепи, идущей к неокортексу, в предлобных долях, сразу же позади лба. Предлобная зона коры головного мозга функционирует, по-видимому, когда человек испуган или взбешен. Она же подавляет или контролирует чувство, чтобы человек успешнее справился с возникшей ситуацией, если, например, повторная оценка требует совершенно иной реакции (как в случае с обеспокоенной матерью у телефона). Неокортикальная зона мозга вызывает аналитическую, более подходящую ответную реакцию на наши эмоциональные импульсы, модулируя работу миндалевидного тела и других областей лимбической системы.

Обычно предлобные зоны с самого начала управляют нашими эмоциональными

реакциями. Как мы уже знаем, наибольшая часть сенсорной информации из таламуса поступает не в миндалевидное тело, а в неокортекс и в его многочисленные центры для усвоения и понимания того, что, собственно, воспринято. Эта информация и наша реакция на нее координируются предлобными долями головного мозга, где сосредоточена деятельность планирования и организации в отношении цели, включая эмоциональную. Имеющийся в неокортексе каскадный ряд цепей регистрирует и анализирует эту информацию, осознает ее и посредством предлобных долей мозга производит «инструментовку» реакции. Если по ходу дела требуется эмоциональная ответная реакция, предлобные доли отдают приказ на срабатывание, действуя в тесной взаимосвязи с миндалевидным телом и другими цепями эмоционального мозга.

Такова классическая последовательность, которая позволяет проводить различия и определять, нужен ли эмоциональный отклик в данной ситуации. Серьезное исключение составляют «эмоциональные авралы». Когда включается какая-то эмоция, предлобные доли мгновенно выполняют операции по определению соотношения «опасность — польза», прокручивая мириады возможных реакций. Выбор предполагает наилучшие: для животных — когда нападать, когда удирать, для человека то же самое — когда атаковать, когда убегать. Но в придачу еще и когда утихомиривать, уговаривать, стремиться вызвать симпатию, «играть только в обороне», провоцировать сознание вины, плакаться, проявлять показную храбрость, выказать презрение... и т. д. в соответствии с полным репертуаром эмоциональных хитростей.

Ответная реакция от неокортекса выдается медленнее (по времени мозговой обработки данных), чем срабатывает «механизм эмоционального налета», потому что она идет по более длинной цепи. Однако она обычно оказывается более целесообразной и взвешенной, так как чувству предшествует некоторое размышление. Если мы несем какую-то потерю и горюем или чувствуем себя счастливыми, одержав важную победу, или размышляем о чьих-то словах или делах, а потом расстраиваемся или сердимся, значит, неокортекс работает полным ходом.

Здесь все происходит так же, как и с миндалевидным телом: бездействие предлобных долей ведет к значительному ослаблению эмоциональной жизни. Если нет понимания, что происходящее заслуживает эмоционального отклика, никакого отклика и не последует. Первые догадки неврологов о роли, которую играют предлобные доли в проявлении эмоций, зародились с открытием в 1940-х годах довольно-таки безрассудного (и, к сожалению, неправильного) хирургического метода «лечения» психических заболеваний под названием «предлобная лоботомия», посредством которой (часто крайне неаккуратно) удаляли часть предлобных долей или как-то иначе перерезали связи между предлобным кортексом (то есть предлобной зоной коры головного мозга) и нижним мозгом. До той поры, пока не удалось разработать достаточно эффективные методы лекарственной терапии психических болезней, лоботомию провозглашали единственным средством против тяжелых эмоциональных расстройств: главное — разорвать связи между предлобными долями и остальным мозгом... и никаких тебе печалей. К несчастью, у большинства пациентов, похоже, заодно прекращалась вообще всяческая эмоциональная жизнь. И

неудивительно, ведь главная цепь оказывалась разорванной.

Эмоциональный бандитизм, по-видимому, подразумевает две динамики: включение в работу миндалевидного тела и срыв активации неокортикальных процессов, обычно удерживающих в равновесии эмоциональную реакцию, или мобилизацию неокортикальных зон в связи с эмоциональным налетом. В такие моменты эмоциональный ум подавляет рациональный. У предлобной зоны кортекса есть единственный способ проявить себя умелым управляющим эмоциями, взвешивающим реакции прежде, чем действовать, — ослабить сигналы активации, посылаемые миндалевидным телом и другими лимбическими центрами. Он ведет себя как родитель, не дающий импульсивному ребенку хватать все подряд: он учит дитя правильно просить (или подождать) то, что он хочет.

Главным «выключателем» мучительных эмоций, по-видимому, служит левая предлобная доля. Нейропсихологи, изучающие настроения пациентов с повреждениями отделов лобных долей мозга, установили: одной из обязанностей левой лобной доли является работа «неврального термостата», регулирующего неприятные эмоции. В правых предлобных долях помещаются негативные чувства вроде страха и агрессивности, тогда как левые доли контролируют эти необработанные эмоции, вероятно, угнетая правую долю. К примеру, в одной группе у больных, перенесших инсульт, повреждения находились в левой предлобной зоне кортекса. Они были подвержены катастрофическому беспокойству и страхам. Больные же с повреждениями справа оказались «чрезмерно веселыми». Во время неврологических обследований они без конца шутили, бывали безмятежны, их как будто не заботило, как обстоят дела со здоровьем. Был еще такой случай счастливого мужа, у которого правую предлобную долю частично удалили во время хирургической операции по поводу врожденного порока мозга. Его жена рассказала врачам, что после операции у него произошло резкое изменение личности: он гораздо меньше расстраивался и — с удовольствием сообщила она — стал более нежным.

Короче говоря, левая предлобная доля, по-видимому, является частью нервной цепи, которая может выключать или, во всяком случае, умерять все эмоции, кроме сильнейших негативных всплесков. Если миндалевидное тело часто действует как экстренный пусковой механизм, то левая предлобная доля, похоже, составляет часть мозгового выключателя эмоций, выводящих из душевного равновесия. Миндалевидное тело предполагает, а предлобная доля располагает. Предлобно-лимбические связи в умственной жизни играют решающую роль, выходящую далеко за рамки тонкой настройки эмоций; они необходимы для управления нами в процессе принятия решений, которые имеют наибольшее значение в жизни.

Согласование эмоций и мышления

Соединения между миндалевидным телом (и соответствующими лимбическими структурами) и неокортексом представляют собой центр сражений или основу договоров о сотрудничестве между головой и сердцем, то есть между мыслью и чувством. Такая схема объясняет, почему эмоции оказываются столь губительными для плодотворного мышления.

Возьмем, к примеру, способность эмоций срывать сам процесс мышления.

Неврологи придумали специальный термин «оперативная память» для обозначения емкости (объема) внимания, которая позволяет удерживать данные, необходимые для завершения поставленной задачи или решения насущной проблемы (скажем, идеальные черты архитектуры дома, которые ищет некто, колеся по разным проспектам большого города, или элементы задачи на логическое мышление на экзамене). Предлобный кортекс составляет отдел головного мозга, ответственный за оперативную память. Однако наличие цепей, идущих от лимбической системы к предлобным долям, означает, что сигналы сильной эмоции — тревоги, гнева и т. п. — могут создавать невральные помехи, лишая предлобную долю возможности поддерживать оперативную память. Именно поэтому мы, потеряв душевное равновесие, говорим, что «никак не можем собраться с мыслями». По этой же причине постоянный эмоциональный дискомфорт обычно приводит к ослаблению умственных способностей у детей, снижая их обучаемость.

Подобные нарушения умственных способностей, если они к тому же не слишком серьезны, не всегда выявляются во время теста на определение коэффициента умственного развития. Обычно без особого труда их обнаруживают в процессе целевых нейропсихологических измерений, или они проявляются постоянным возбуждением и импульсивностью ребенка. Подтверждением тому стали результаты исследования, проведенного в одной из начальных школ с использованием нейропсихологических тестов: у мальчиков, которые, имея коэффициент умственного развития выше среднего уровня, учились тем не менее плохо, было обнаружено нарушение функционирования лобной зоны коры головного мозга. Они к тому же были импульсивными и беспокойными, часто стремились к разрушению и попадали в беду. Это наводило на мысль о неправильном предлобном контроле за лимбическими порывами. Несмотря на свой умственный потенциал, такие мальчики подвергались опасности столкнуться на жизненном пути с проблемами неуспеваемости, алкоголизма и преступности, и отнюдь не по причине умственной неполноценности: у них нарушен контроль над эмоциональной жизнью. Эмоциональный мозг сдерживает гнев точно так же, как и сочувствие. Эмоциональные цепи формируются переживаниями в детстве, а мы на свой страх и риск полностью отдаем переживания на волю случая.

Давайте рассмотрим роль эмоций в процессе даже самого «рационального» принятия решения. Доктор Антонио Дамазо, невролог на медицинском факультете университета штата Айова, предпринял исследование, в результате которого достиг далеко идущих с точки зрения понимания ментальной жизни выводов. Он изучал вопрос о том, что же именно ухудшается у пациентов с поврежденной линией связи между предлобной зоной и миндалевидным телом. Процесс принятия решений у них оказался чудовищно «искорежен» — но никакого уменьшения коэффициента умственного развития или познавательной способности не обнаруживается. Несмотря на непострадавший ум, люди делают катастрофический выбор как в деловой, так и в личной жизни и даже могут испытывать бесконечные терзания по поводу простого решения, когда назначить свидание.

Д-р Дамазо утверждает, что они принимают неудачные решения, потому что не имеют доступа к своим эмоциональным знаниям. Будучи местом, где сходятся мысли и

эмоции, линия связи между предлобной зоной и миндалевидным телом имеет важное значение — она есть путь в хранилище симпатий и антипатий, приобретенных нами в течение жизни. Отрезанному от эмоциональной памяти, сосредоточенной в миндалевидном теле, неокортексу, что бы он ни обдумывал, больше не удастся запускать эмоциональные реакции. Все становится безрадостно нейтральным. Стимул, будь то любимое домашнее животное или ненавистный знакомый (ненавистная знакомая), уже не вызывает ни притяжения, ни отвращения. Такие пациенты «забыли» все эмоциональные уроки, потому что у них больше нет доступа к миндалевидному телу, где они хранятся.

Подобные данные привели д-ра Дамазио к противointуитивной позиции: чувства необходимы для принятия рациональных решений, они указывают нам нужное направление, и потом бесстрастную логику можно будет использовать наилучшим образом. В то время как мир зачастую ставит нас перед громадным множеством вариантов выбора («Как вложить ваши пенсионные сбережения? На ком вам жениться? За кого выйти замуж?»), эмоциональная наука, которую преподала нам жизнь (например, память об обернувшейся катастрофой потере капитала или мучительном разводе), посылает сигналы, упрощающие решение: с самого начала исключаются одни варианты выбора и высвечиваются другие. Таким образом, д-р Дамазио утверждает, что эмоциональный мозг участвует в логическом мышлении точно так же, как и думающий.

Следовательно, эмоции важны для нормального мышления. В танце чувства и мысли эмоциональная способность управляет нашими моментальными решениями и, действуя сообща с рациональным умом, включает — или выключает — собственно мышление. Аналогичным образом и думающий мозг выступает в роли управляющего нашими эмоциями, за исключением тех моментов, когда эмоции выходят из-под контроля и эмоциональный мозг впадает в неистовство.

В известном смысле у нас есть два мозга, два ума, две разные способности мышления: рациональная, которая отправляется от разума, и эмоциональная. То, насколько мы преуспеваем в жизни, определяется обеими. Значение в данном случае имеет не только коэффициент умственного развития, но и эмоциональная способность мышления. В самом деле, ведь интеллект не способен всегда быть на высоте без эмоционального разума. Обычно принцип дополнения применительно к лимбической системе и неокортексу, а также миндалевидному телу и предлобным долям означает, что каждый является полноправным партнером в ментальной жизни. При успешном взаимодействии повышается эмоциональная способность мышления, равно как и умственная способность мыслить.

Такой взгляд на проблему совершает полный переворот в прежнем понимании конфликта между разумом и чувством: нам вовсе не требуется отделяться от эмоций и ставить на их место разум, как говорил Эразм¹², нам лучше было бы постараться найти разумное равновесие между ними. В прежней парадигме разум в идеале свободен от приставаний со стороны эмоций. Новая парадигма побуждает нас установить гармонию между головой и сердцем. Чтобы с успехом реализовать эту систему в нашей жизни, прежде всего следует осознать, что значит пользоваться эмоциями с умом.

12 Имеется в виду Эразм Роттердамский, крупнейший ученый Северного Возрождения. *Прим. ред.*

Часть 2. Природа эмоционального интеллекта

Глава 3. Когда умный глупеет

До сих пор продолжаются споры о том, почему учителя физики средней школы, Дэвида Пологруто, пырнул кухонным ножом один из его лучших учеников. Общеизвестные факты таковы.

Джейсон Г., самодовольный круглый отличник средней школы в Корал-Спрингс, штат Флорида, заикнулся на идее поступления на медицинский факультет, но не просто в каком-нибудь университете... он мечтал о Гарварде. Пологруто, учитель физики, во время контрольного опроса в классе поставил Джейсону 80 баллов. Решив, что такая отметка — всего лишь В (то есть четверка) — ставит его мечту под угрозу, Джейсон на следующий день прихватил с собой в школу нож, каким пользуются мясники, и, поспорив с Пологруто в физической лаборатории, всадил учителю нож под ключицу, прежде чем его успели оттащить.

Судья признал Джейсона невиновным, поскольку в момент инцидента он был невменяемым. Входившие в состав комиссии четыре психолога и психиатра утверждали: во время конфликта у него случился приступ психоза. Сам Джейсон заявил, что намеревался покончить с собой из-за отметки за контрольную работу и пошел к Пологруто, чтобы сказать ему об этом. Пологруто изложил свою точку зрения: «По-моему, он пытался прикончить меня, потому что просто взбесился, узнав, что получил плохую оценку».

После перевода в частную школу Джейсон через два года окончил ее первым учеником в классе. Прекрасный уровень подготовки по обычным курсам обеспечил бы ему отличную оценку по всем предметам — в среднем 4,0, но Джейсон прошел курсы повышенного типа, которых оказалось достаточно, чтобы повысить его средний балл до 4,614, намного превышающий оценку «отлично с плюсом». Даже когда Джейсон окончил школу с высочайшими оценками, его старый учитель физики, Дэвид Пологруто, жаловался, что Джейсон так и не извинился и не понес ответственности за нападение.

Вопрос в том, как очевидно умный человек мог совершить такой безрассудный, крайне бессмысленный поступок? Ответ таков: академический ум не имеет совершенно никакого отношения к эмоциональной жизни. Самый способный из нас может прочно сесть на мель необузданных страстей и бурных порывов. Люди с высокими коэффициентами умственного развития оказываются ошеломляюще плохими лоцманами своей частной жизни.

Один из выявленных секретов психологии заключается в относительной невозможности безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни. Не служат основанием ни оценки, ни коэффициенты умственного развития, ни баллы, набранные во время тестирования академических способностей, несмотря на гипнотическое воздействие всех этих показателей на людей. Разумеется, существует некоторая связь между коэффициентом умственного развития и устройством в жизни для больших

групп в целом: многие люди с очень низким коэффициентом останавливаются на уровне прислуги, а обладатели высоких коэффициентов стремятся занять высокооплачиваемые должности — но ни в коем случае нельзя сказать, что так бывает всегда.

Широко распространены и исключения из правила, гласящего, что коэффициент умственного развития предопределяет успех. Исключений гораздо больше, чем подтверждений. В лучшем случае доля коэффициента в факторах, определяющих успех в жизни, составляет 20 процентов, тогда как оставшиеся 80 приходятся на долю других сил. Как отметил один обозреватель, «в огромном большинстве случаев окончательное место, занимаемое человеком в обществе, определяется факторами, не имеющими отношения к коэффициенту умственного развития, начиная с классовой принадлежности и кончая везением».

Даже Ричард Геррнштайн и Чарлз Мюррей, в книге которых *The Bell Curve* («Гауссова кривая») первостепенное значение придается коэффициенту умственного развития, признают это, когда пишут: «Возможно, первокурснику, набравшему 500 баллов по математике во время теста академических способностей, лучше не мечтать стать математиком, а если он захочет заниматься собственным бизнесом, стать сенатором США или заработать миллион долларов, ему не стоит забывать свои мечты... Связь между оценками, полученными на экзаменах, и достижениями заслоняется всей совокупностью других характеристик, которые человек привносит в жизнь».

Меня интересует определяющий набор этих самых «других характеристик», то есть *эмоциональный интеллект*: способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишить себя возможности думать, сопереживать и надеяться. Эмоциональный интеллект — понятие новое, в отличие от коэффициента умственного развития, который вот уже почти столетие определяют у сотен тысяч людей. Пока еще никто не может точно сказать, насколько эмоциональный интеллект изменчив у разных людей на протяжении жизни. Но, как показывают данные, он может оказаться столь же мощным критерием, как коэффициент умственного развития, а иногда и превосходить его. Есть исследователи, утверждающие, что ни опыт, ни образование не могут сильно изменить коэффициент умственного развития. Однако в части 5 я собираюсь доказать, что при желании даже детей можно научить пользоваться эмоциями в своих интересах.

Эмоциональный интеллект и судьба

Я вспоминаю парня из моей группы в колледже Эмхерста, получившего пять отличных оценок в 800 баллов за тест академических способностей и другие тесты достижений учащегося¹³, которые он проходил перед поступлением в колледж. Он проводил большую часть времени, постоянно где-то болтаясь, поздно возвращался домой и пропускал занятия, просыпая до полудня. Несмотря на колоссальные умственные способности, ему потребовалось почти десять лет, чтобы получить, наконец, диплом.

Коэффициент умственного развития сам по себе не дает объяснения, почему у людей с примерно равными задатками, образованием и возможностями совершенно разные судьбы. Проследив жизненный путь девяноста пяти студентов Гарварда выпусков 1940-х годов — времени, когда в старейших университетах Новой Англии учились люди с более внушительным разбросом показателей коэффициента умственного развития, чем в наши дни, — нельзя не заметить, что к среднему возрасту мужчины, получившие самые высокие оценки на экзаменах, оказывались в плане зарплаты, результативности или престижа не слишком удачливыми на избранном поприще по сравнению с менее успевающими сверстниками. От своей жизни они также не испытывали удовлетворения и не находили счастья ни в общении с друзьями и семьями, ни в романтических отношениях.

Аналогичным образом проводилось другое исследование, в котором приняли участие 450 мужчин средних лет. Большинство из них были выходцами из семей иммигрантов, две трети которых жили на пособия. Все они родились и выросли в Сомервилле во времена «трущоб периода депрессии», в нескольких кварталах от Гарварда. Коэффициент умственного развития трети группы не поднимался выше 90¹⁴. Но и здесь он практически никак не повлиял на их карьеру или другие сферы жизни. Например, 7 процентов мужчин с коэффициентом умственного развития ниже 80 не могли устроиться на работу в течение десяти и более лет, но та же участь ожидала и мужчин с коэффициентом умственного развития выше 100. Несомненно, прослеживалась общая зависимость (как всегда бывает) между коэффициентом умственного развития и социально-экономическим уровнем людей к сорока семи годам. Но способности, приобретенные в детстве, такие как переживание фрустрации, контроль над эмоциями и умение ладить с другими людьми, оказались более значимыми.

О чем, к примеру, могут поведать данные исследования с участием 81 лучшего ученика средних школ выпуска 1981 года в Иллинойсе. Разумеется, у каждого был высший средний балл в школе, чем, собственно, и должны отличаться выпускники, выступающие с речью в начале и в конце учебного года¹⁵. И хотя в годы учебы они успевали по всем предметам и получали отличные отметки, к тридцати годам их успехи оказались, мягко говоря, средними. Через десять лет после окончания средней школы только один из четверых занял в выбранной профессии высокое положение среди сверстников. Остальные, потратив много сил, достигли значительно меньших успехов.

Карен Арнолд, преподаватель Бостонского университета, принимавшая участие в изучении биографии отличников, замечает: «Думаю, мы выявили людей, “исполненных сознания своего долга”, то есть тех, кто знает, как преуспеть в системе. Однако будьте уверены, что выпускники-отличники пробиваются в жизни так же, как и остальные. Тот факт, что человек с отличием окончил школу, свидетельствует лишь о том, что он, судя по оценкам, прекрасно успевал по всем предметам. Но это ничего не говорит о том, как он справится с превратностями судьбы».

Тут-то и кроется проблема: академический ум, по существу, не предполагает готовности к хаосу или к разбросу возможностей, которые преподносят превратности судьбы. Однако хотя высокий коэффициент умственного развития не гарантирует

преуспеваания, престижа или счастья в жизни, наши учебные заведения и культура буквально заиклены на академических способностях. Игнорируется *эмоциональный интеллект*, набор черт — кто-то может назвать его характером, — имеющий огромное значение для нашей личной судьбы. Эмоциональная жизнь — сфера, с которой можно обращаться более или менее искусно, так же, как со способностью считать или читать, но при прочих равных она нуждается в особенном наборе компетенций, то есть выполняемых ею функций. И то, насколько человек сведущ в этом, имеет решающее значение для понимания, почему один преуспевает в жизни, а другой — интеллектуально равный — оказывается в тупике. Эмоциональная одаренность — *метаспособность*, определяющая, насколько хорошо мы умеем пользоваться любыми другими навыками и умениями, которыми располагаем, включая «необученный» интеллект.

Разумеется, существует много способов добиться успеха в жизни и много сфер, в которых вознаграждаются другие склонности. В нашем обществе, основанном на постоянно увеличивающемся знании, к их числу, несомненно, принадлежит техническое мастерство. Есть такая детская шутка: «Кого ты назовешь болваном через пятнадцать лет?» Ответ: «Босса». Но даже среди «болванов» эмоциональный интеллект предоставляет дополнительное преимущество на рабочем месте, как мы увидим в части 3. Многие данные свидетельствуют, что люди, являющиеся знатоками эмоций, — те, кто отлично справляется со своими чувствами и к тому же расшифровывает чувства других людей и успешно пользуется этим, — имеют превосходство в любой сфере жизни, будь то романтические и интимные отношения или схватывание на лету не выраженных словами правил, определяющих успешность в организационной политике. Еще более вероятно, что люди с хорошо развитым эмоциональным даром будут довольны жизнью и успешны, поскольку подчинят себе склонности ума, способствующие повышению продуктивности деятельности. Люди же, которые не могут установить хотя бы относительный контроль над своей эмоциональной жизнью, вынуждены вести внутренние баталии, подрывающие их способность сосредоточенно работать и ясно мыслить.

13 Проверка уровня подготовки в какой-либо сфере. *Прим. ред.*

14 Следует учитывать, что различные тесты предполагают различные шкалы оценок. *Прим. ред.*

15 Речь выпускника — обычная практика в американских школах. Выбирается школьник, который готовит трогательную благодарственную речь и читает ее перед всей школой в торжественный день. *Прим. ред.*

Еще одна разновидность способности мышления

На взгляд случайного наблюдателя четырехлетняя Джуди могла бы показаться стеснительным ребенком, держащимся особняком среди более общительных сверстников. Она пугливо сторонилась шумной возни и беготни и во время таких игр стояла у края игровой площадки вместо того, чтобы нырять в самую гущу играющих детей. Но на самом деле Джуди проявила острую наблюдательность в отношении социальной политики, царившей в ее детсадовской классной комнате, оказавшись, возможно, самой проницательной из своих товарищей и блестяще разобравшись в

бурном море их чувств.

Ее проницательность не замечали до тех пор, пока однажды учительница Джуди не собрала вокруг себя четырехлетних малышей, чтобы поиграть «в школу», что, по сути, было тестом на социальную восприимчивость. Все, что нужно для игры, уже было приготовлено: кукольный домик — точная копия комнаты в детском саду, куда ходила сама Джуди, и фигурки на липучках, у которых на месте головы были приделаны маленькие фотографии учеников и преподавателей. Сначала учительница велела Джуди расставить всех девочек и мальчиков по тем частям комнаты, где им нравилось играть больше всего, — в уголке художественного творчества, в уголке с кубиками и т. д. Джуди очень точно выполнила задание. Когда же ее попросили поставить девочек и мальчиков рядом с детьми, с которыми они играли охотнее, чем с другими, оказалось, что Джуди превосходно умеет составлять из учеников своего класса пары лучших друзей.

Точность, с какой Джуди справилась с порученной ей задачей, доказывает, что у нее сложился полный социальный портрет ее группы. Что и показывает исключительно высокий для четырехлетней девочки уровень восприимчивости. Такой талант, возможно, в дальнейшей жизни поможет Джуди стать «звездой» в одной из областей, где ценится «дар разбираться в людях»: от торговли и менеджмента до дипломатии.

Тот факт, что блестящие социальные способности Джуди вообще разглядели, да еще так рано, объясняется тем, что она ходила в старшую группу детского сада Элиот Пирсон, который находился на территории Университета Тафтса, где как раз в то время осуществлялся проект «Спектр» — учебный план целенаправленного развития разных видов способности мышления. При создании проекта «Спектр» разработчики исходили из предпосылки, что репертуар человеческих способностей выходит за рамки «трех китов» (чтение, письмо, арифметика), то есть узкого диапазона навыков и умений обращаться со словами и числами. А ведь только на них традиционно сосредоточивают внимание все школы. Признавалось также, что особые способности человека, как, например, социальная восприимчивость Джуди, принадлежат к талантам, которые система образования обязана совершенствовать, но отнюдь не игнорировать или даже подавлять. Всячески поощряя детей развивать полный диапазон дарований, школа начинает учить искусству жизни: ведь впоследствии они смогут больше преуспеть в жизни или достичь цели в выбранной профессии.

Вдохновителем проекта «Спектр» выступает Говард Гарднер, психолог факультета педагогики Гарвардского университета. «Пришло время, — заметил он как-то в разговоре со мной, — расширить наши понятия о спектре талантов. Отдельный, чрезвычайно важный вклад, какой система образования может сделать в развитие ребенка, — направить его в ту область, где его таланты принесут ему наибольшую пользу, где он сумеет стать авторитетным специалистом и получит удовлетворение от работы. Мы же совсем упустили это из виду и каждого учили, что преуспеть в жизни — значит максимально подходить на роль преподавателя колледжа. И каждого всегда оцениваем, прикидывая, соответствует он данному узкому критерию успеха или нет. Нам следовало бы тратить меньше времени на

распределение детей по категориям и больше на то, чтобы помочь им распознать их природные способности и дарования, а затем развить их насколько возможно. Существуют сотни способов преуспеть в жизни и много разных способностей, которые принесут удачу».

Если кто и понимает ограниченность прежних представлений об умственных способностях, так это Гарднер. Он подчеркивает: начало славной эпохи тестов для определения коэффициента умственного развития пришлось на время Первой мировой войны. Тогда два миллиона американских мужчин были рассортированы с помощью первого массового теста, только что разработанного Льюисом Терманом, психологом из Стэнфордского университета, для определения коэффициента (тест тогда еще существовал в бумажно-карандашной форме). За этим последовали десятилетия, названные Гарднером периодом «мышления категорией коэффициента умственного развития»: якобы «люди бывают либо сообразительными, либо нет, они такими рождаются, с этим почти ничего нельзя поделать, и тесты поведают вам, принадлежите вы к сообразительным или нет. Тест академических способностей, проводимый при поступлении в университет, основан на том же самом представлении о единственной специальной способности, которая определит ваше будущее. Такой образ мышления распространяется в обществе».

Произведшая сильное впечатление книга Гарднера «Склад ума» вышла в 1983 году. Она стала манифестом, доказывающим несостоятельность оценки с помощью коэффициента умственного развития. В ней была высказана мысль о том, что решающее значение для достижения успеха в жизни имеет не какой-то единый монолитный ум, а скорее широкий спектр умственных способностей с семью ключевыми разновидностями. Список включает два стандартных академических вида (вербальную и логико-математическую сообразительность), а за ними следуют способность пространственного мышления (наблюдаемая, например, у выдающегося художника или архитектора); кинестетическая¹⁶ одаренность (проявляющаяся в плавной подвижности тела и грации Марты Грэм¹⁷ или Мэдрик Джонсон¹⁸) и музыкальный талант какого-нибудь Моцарта или Йо-Йо Ма¹⁹. Завершают список две, по терминологии Гарднера, личностные умственные способности: талант межличностного общения (подобный таланту великого психотерапевта, например Карла Роджерса²⁰, или лидера мирового масштаба, например Мартина Лютера Кинга-младшего) и «внутрипсихическая» способность (таковая могла проявляться, с одной стороны, в блестящих прозрениях Зигмунда Фрейда или — на более скромном уровне — как внутреннее удовлетворение обычного человека, возникшее, когда он привел свою жизнь в состояние полной гармонии со своими истинными чувствами).

Ключевым в представлении об умственных способностях является слово *множественные*: гарднеровская модель выходит далеко за пределы стандартной концепции коэффициента умственного развития как единственного и неизменного фактора. Она признает, что тесты, которыми нас тиранили в школе, основаны на ограниченном представлении об интеллекте. Все без исключения тесты — начиная с тестов достижений, которые рассортировывали нас на тех, кого переводили в технические школы²¹, и тех, кому суждено было поступать в колледж²², и кончая тестами академических способностей, с помощью которых определяли, какой именно

колледж, если об этом вообще могла идти речь, нам позволено будет посещать. Так вот, у тестирования нет ничего общего с набором реальных умений и способностей, которые имеют значение для жизни и не учитываются коэффициентом умственного развития.

Гарднер признает, что семь — случайный показатель разнообразия умственных способностей; ибо несть числа многочисленным человеческим талантам. В какой-то момент Гарднер и его коллеги удлиннили список с семи до двадцати различных разновидностей умственных способностей. Например, умственная способность к межличностному общению подразделилась на четыре разные способности: лидерство, способность развивать взаимоотношения и сохранять друзей, способность разрешать конфликты и талант в той области социального анализа, в которой отличилась четырехлетняя Джуди.

Столь многогранный взгляд на способность мышления дает более полное представление о дарованиях и возможностях ребенка достичь успеха, чем стандартный коэффициент умственного развития. Когда школьников, участвовавших в проекте «Спектрум», оценили сначала по «шкале интеллекта Стэнфорда — Байнета» (некогда она считалась золотым стандартом во всех тестах для определения коэффициента умственного развития), а потом по комбинации нескольких критериев, специально составленной для определения гарднеровского спектра умственных способностей, никакой существенной зависимости между оценками детей по двум этим тестам обнаружить не удалось. Для пяти детей с самым высоким коэффициентом умственного развития (от 125 до 133) были построены графики личностных характеристик по десяти измеренным в ходе теста «Спектрум» критериям способностей, которые существенно различались между собой. К примеру, из пяти «самых мысленных» (как следовало из тестов на коэффициент умственного развития) ребят один — согласно тесту «Спектрум» — был силен в трех областях, трое проявили способности в двух, а еще один ребенок имел единственный талант. Да и сами критерии способностей обнаружили значительный разброс: четыре показателя талантов этих детей пришлось на музыку, два на изобразительное искусство, один на понимание особенностей социума, один на логику и два на язык. Ни один из пятерых детей с высоким коэффициентом умственного развития не был силен в пластике (в смысле совокупности телодвижений), математике или механике, причем пластика и обращение с числами оказались очевидно слабыми сторонами для двух из этих пяти.

По завершении тестов Гарднер пришел к выводу, что «Шкала интеллекта Стэнфорда — Байнета не позволяет прогнозировать успех во всех видах деятельности или соответствующем подмножестве видов деятельности, предусмотренных программой теста “Спектрум”». Но зато оценки, полученные при проведении теста «Спектрум», послужат родителям и учителям четким руководством в отношении сфер деятельности, к которым эти дети, возможно, проявят спонтанный интерес и где они преуспеют, развивая свои склонности, которые однажды смогут привести их от умения к мастерству.

Не остановившись на достигнутом, Гарднер продолжил размышлять о множественности умственных способностей. Лет примерно через десять после первой публикации своей теории Гарднер высказал краткое определение личностных

умственных способностей:

Межличностный интеллект есть способность понимать других людей: что движет ими, как они работают, как работать в сотрудничестве с ними. Преуспевающие коммерсанты, политики, преподаватели, практикующие врачи-консультанты и религиозные лидеры, как правило, бывают индивидуумами с высоким уровнем межличностного интеллекта. Внутриличностный интеллект... — коррелятивная способность, обращенная внутрь; способность создавать точную, соответствующую действительности модель самого себя и пользоваться этой моделью, чтобы реализоваться в жизни.

Позднее Гарднер заметил, что в основе межличностного интеллекта лежат «способности уловить и надлежащим образом отреагировать на настроения, темперамент, побуждения и поступки других людей». В понятие внутриличностного интеллекта, которое можно назвать ключом к самопознанию, он включил «доступ к собственным чувствам, а также способность проводить между ними различие и полагаться на них, чтобы управлять поведением».

16 Кинестезия — ощущения от собственных движений и относительного положения частей своего тела; кинестетические ощущения — ощущения, возникающие в коже, мышцах, сухожилиях, суставах в результате движений.

17 Марта Грэм (1894–1991) — американская танцовщица, создательница американского танца модерн. *Прим. ред.*

18 Ирвин Эффей «Мэджик» Джонсон-младший — американский баскетболист, выступал за клуб «Лос-Анджелес Лейкерс». *Прим. ред.*

19 Йо-Йо Ма — американский виолончелист китайского происхождения. *Прим. ред.*

20 Карл Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из лидеров «гуманистической психологии», основатель так называемой ненаправленной, или «центрированной на клиенте», психотерапии. Идея Роджерса в том, что врач, вступающий в глубоко личностный контакт с пациентом, видит в нем не больного, а «клиента», берущего на себя ответственность за решение собственных проблем путем активизации творческого начала своего «Я». *Прим. ред.*

21 Аналог профессионального технического училища, в современной российской терминологии — колледжа (американский «колледж» тождествен российскому «вузу»). *Прим. ред.*

22 См. выше.

Спок против Латы: когда познавательной способности недостаточно

В гарднеровских разработках присутствует один аспект личностного интеллекта, на который многие ссылаются, но который мало исследуется, — а именно роль эмоций. Возможно, это объясняется тем, что в своей работе Гарднер твердо придерживается предложенной когнитивистикой²³ модели ума. Таким образом, в его представлении об умственных способностях особое значение придается познанию — пониманию себя и других с точки зрения мотивов, образа действий и пользования интуицией, чтобы строить жизнь и поддерживать хорошие отношения с другими людьми. Но царство эмоций выходит за пределы возможностей языка и познания —

как и кинестетическое царство, в котором блестящие способности тела к движению проявляются невербально.

Хотя в приведенных Гарднером описаниях личностных умственных способностей достаточно внимания уделено тому, как проникнуть в суть игры эмоций и научиться справляться с ними, ученый и его сотрудники подробно не рассматривали роль *чувствования*, более сосредоточившись на *знаниях о чувствовании*. Из-за сосредоточенности на этом предмете, вероятно, непреднамеренной, остается неисследованным целый океан эмоций. Он, собственно, и делает внутреннюю жизнь и взаимоотношения столь сложными, захватывающими и зачастую приводящими в замешательство. Так что еще предстоит понять, в каком смысле в эмоциях присутствует интеллект и в каком смысле интеллект можно свести к эмоциям.

Гарднер делает слишком сильный акцент на познавательных способностях личности. Таков был дух времени, сформировавший его взгляды. Чрезмерное значение, придаваемое психологией познанию даже в царстве эмоций, отчасти объясняется неожиданным поворотом в истории науки. В средние десятилетия двадцатого века в академической психологии господствовали бихевиористы²⁴ типа Б. Ф. Скиннера²⁵, который считал, будто только поведение поддается объективному наблюдению с внешней стороны и только поведенческие проявления можно изучать с научной точностью. Поведение — отражение внутренней жизни (включая эмоции), закрытой для науки.

Затем, с наступлением в конце 1960-х годов «когнитивной, то есть познавательной революции», фокус внимания психологии переместился на то, как ум регистрирует и хранит информацию, и на природу способности мышления. Но эмоции по-прежнему оставались за чертой. Ученые-когнитивисты придерживались традиционного взгляда: способность мышления подразумевает холодную, сугубо практическую обработку фактов. Она гиперрациональна и скорее напоминает мистера Спока из «Звездного путешествия»²⁶, архетип сухих информационных байтов, не замутненный чувствами, воплощающий идею того, что эмоциям нет места в интеллектуальной жизни, они лишь вносят беспорядок в нашу ментальную картину.

Ученых-когнитивистов, принявших эту концепцию, на ложный путь завел компьютер как оперативная модель ума. Они полностью забыли, что в действительности «мокрое» техническое обеспечение головного мозга погружено в похожую на «болтушку» пульсирующую массу нейрохимикатов и не имеет ничего общего с должным образом облагороженным силиконом, который послужил прообразом ума. Принятым у когнитивистов моделям того, как ум обрабатывает информацию, недоставало признания, что рациональность направляется чувством, а оно может ее и затопить. В этом отношении когнитивная модель есть обедненный образ ума, и она не способна объяснить бурный наплыв чувств, придающий «изюминку» интеллекту. Чтобы отстоять эту точку зрения, когнитивистам при создании моделей ума самим пришлось прогнозировать значимость их личных надежд и страхов, супружеских ссор и профессиональной зависти — той волны чувств, которые наделяют жизнь особым вкусом и ароматом, привносят в нее некую порывистость и в каждый момент точно определяют, как именно (и насколько хорошо или плохо) пойдет процесс обработки информации.

Однобокое представление ученых о ментальной жизни, лишенной эмоций, служившее отправным пунктом исследований интеллекта последние восемьдесят лет, постепенно меняется. Психология начинает осознавать, насколько существенна роль чувства в мышлении. Примерно так же, как спокровский персонаж Дата в «Звездном путешествии: Следующее поколение», психология приходит к правильной оценке власти и положительного воздействия эмоций в сфере ментальной жизни. Конечно, и связанных с ними опасностей тоже. В конечном счете Дата понимает (к своему ужасу, если, конечно, он способен ужасаться): его сухая логика не помогает ему принять правильное *человеческое* решение. Наша человечность наиболее очевидно проявляется в наших чувствах. Дата пытается испытывать чувства, догадываясь, что иначе упускает нечто очень важное. Он стремится к дружбе и верности; но у него, как у Железного Дровосека из «Удивительного Волшебника из Страны Оз»²⁷, нет сердца. Не обладая способностью приходить в лирическое настроение, которое приносят чувства, Дата может технически виртуозно музицировать или писать стихи, но совершенно не ощущает их страстности. Стремление Даты чувствовать ради самого чувства показывает, что высшие ценности человеческой души — вера, надежда, преданность, любовь — полностью отсутствуют при холодном когнитивном отношении. Эмоции обогащают, и без них ум становится пресным.

Когда я заметил Гарднеру, что мыслям по поводу чувств, или метапознанию, он придает гораздо большее значение, чем самим эмоциям, он признался, что был склонен рассматривать интеллект с позиции когнитивистики. Однако он добавил: «Когда я только начал писать о личностных умственных способностях, я *имел в виду* эмоции, особенно в связи с моим представлением о внутриличностном интеллекте как о некоем компоненте, который эмоционально настраивается на тебя самого. Сигналы интуиции, которые вы получаете, — вот что является крайне важным для межличностного интеллекта. Но пока суд да дело, теория множественности интеллекта эволюционировала, сосредоточиваясь в большей степени на метапознании — осведомленности о ментальных процессах человека, чем на полном диапазоне эмоциональных способностей».

Гарднер понимает, насколько важны эмоциональные способности и дар поддерживать отношения в нынешней суматошной жизни. Он также указывает, что «многие люди с коэффициентом умственного развития на уровне 160 работают на тех, у кого коэффициент не превышает 100, если у первых низкий межличностный интеллект, а у вторых — высокий. В повседневной жизни общества нет более высокого интеллекта, чем межличностный. И если вы им не обладаете, то не сумеете сделать надлежащий выбор и решить, на ком жениться или за кого выйти замуж, за какую задачу взяться и т. д. А значит, нам просто необходимо уже в школе обучать детей пользоваться личностными умственными способностями».

23 Когнитивистика — наука о мышлении.

24 Бихевиоризм — направление в психологии; бихевиоризм совершенно отказывается от метода самонаблюдения и оценки такового и принимает во внимание только те факты поведения животных и человека, которые можно точно установить и описать, не считая необходимым «понимать» скрывающиеся за ними внутренние

психические процессы. Поэтому в основе метода бихевиоризма лежит исследование раздражения и ответной реакции.

25 Скиннер, Беррес Фредерик (1904) — американский психолог, представитель современного бихевиоризма.

26 «Звездное путешествие», или «Звездный путь» — космическая сага, телесериал. *Прим. ред.*

27 Детская книга американского писателя Лаймена Фрэнка Баума. *Прим. ред.*

Могут ли эмоции быть разумными?

Чтобы лучше понять, каким должно быть обучение, нам придется обратиться за помощью к другим теоретикам, принявшим предложенную Гарднером концепцию интеллекта. Среди них выделяется психолог Йельского университета Питер Сейлови, составивший подробнейшую схему путей и способов, помогающих нам привести разум в эмоции. Хотя, по правде говоря, в его стремлении нет ничего нового: в течение уже многих лет самые ревностные теоретики коэффициента умственного развития неоднократно пытались поселить эмоции во владениях интеллекта, не принимая во внимание свойственную такому подходу логическую несообразность. Так рассуждал Э. Л. Торндайк, знаменитый психолог, посвятивший немало времени популяризации идеи коэффициента умственного развития в 1920-е и 1930-е годы. В статье, опубликованной в *Harper's Magazine*, он высказал мнение, что один из аспектов эмоционального интеллекта, а именно «социальный» интеллект, то есть способность понимать других и «мудро вести себя в сфере человеческих отношений», — сам по себе есть показатель умственного развития отдельного человека. Другие психологи того времени отнесли к социальному интеллекту с еще большим цинизмом. Они рассматривали его как умение манипулировать другими людьми, заставляя их делать то, что нужно вам, независимо от того, хотят они или нет. Но ни одна из формулировок социального интеллекта не оказала сколь-нибудь заметного влияния на теоретиков коэффициента умственного развития. В результате вышедшее в 1960 году авторитетное пособие по составлению тестов умственного развития провозгласило концепцию социального интеллекта «никуда не годной».

Однако личностный интеллект игнорировать явно не стоит. Главным образом потому, что он составлен из интуиции и здравого смысла. К примеру, когда Роберт Стернберг, еще один психолог из Йельского университета, попросил участников эксперимента описать «умного человека», они среди главных характеристик такого человека указали навыки и умения, которыми обладают практичные люди. По завершении более систематичного исследования Стернберг пришел к тому же выводу, что и Торндайк: социальный интеллект, во-первых, отличается от академических способностей и, во-вторых, является главной составляющей того, что обеспечивает людям успех в жизненных делах. К числу характеристик практического интеллекта, которые столь высоко ценятся на работе, относится, например, восприимчивость, позволяющая успешным руководителям улавливать не выраженную словами информацию.

В последние годы все больше психологов соглашались с мнением Гарднера о том, что в центре старых концепций коэффициента умственного развития помещался узкий диапазон лингвистических и математических способностей. Высокий балл в

тестах на коэффициент умственного развития прямо пророчил успех в школе или в преподавательской деятельности, однако на него все меньше следовало полагаться по мере того, как жизненные пути отходили от академической стези. Эти психологи, в числе которых — Стернберг и Сейлови, расширили представление об интеллекте, попытавшись заново оценить его. Что именно нужно, чтобы преуспеть в жизни, — вот главный вопрос. А поиск ответа возвращает к пониманию того, насколько важен «личностный» или эмоциональный интеллект.

Сейлови включил принятые Гарднером личностные умственные способности в свое главное определение эмоционального интеллекта, расширив список до пяти главных областей.

1. *Знать свои эмоции.* Самосознание — распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает, — краеугольный камень эмоционального интеллекта. Как мы увидим в главе 4, способность время от времени отслеживать чувства имеет решающее значение для психологической проницательности и понимания самого себя. Неспособность замечать свои истинные чувства оставляет нас на их произвол. Люди, более уверенные в своих чувствах, оказываются лучшими лоцманами своей жизни: они меньше сомневаются в правильности личных решений, начиная с того, на ком жениться или за кого выйти замуж, и кончая тем, за какое дело взяться.

2. *Управлять эмоциями.* Умение справляться с чувствами, чтобы они не выходили за подходящие рамки, — способность, которая основывается на самоосознании. В главе 5 мы рассмотрим способность успокоить себя, избавиться от безудержной тревоги, уныния или раздражительности — и последствия неудачи при овладении основным искусством справляться с эмоциями. Люди, которым недостает этой способности, постоянно сражаются с мучительным беспокойством. А люди, ею обладающие, умеют гораздо быстрее приходить в норму после жизненных неудач и огорчений.

3. *Мотивировать самого себя.* Как будет показано в главе 6, приведение эмоций в порядок ради достижения цели необходимо для сосредоточения внимания, для самомотивации и владения собой и для обретения способности созидать. Контроль над своими эмоциями — отсрочивание удовлетворения и подавление импульсивности — лежит в основе всяческих достижений. Способность привести себя в состояние «вдохновения» обеспечивает достижение выдающегося качества любых действий. Люди, владеющие этим искусством, как правило, оказываются более продуктивными и успешными во всем, за что бы ни взялись.

4. *Распознавать эмоций других людей.* Эмпатия, еще одна способность, опирающаяся на эмоциональное самоосознание, является основным «человеческим даром». В главе 7 исследуются «корни» эмпатии, социальные издержки эмоциональной глухоты и причины, по которым эмпатия побуждает к альтруизму. Люди, способные сопереживать, больше настроены на тонкие социальные сигналы, указывающие, чего хотят или в чем нуждаются другие. Это делает их более подходящими для профессий или занятий, связанных с заботой о других, например, для преподавания, торговли и управления.

5. *Поддерживать взаимоотношения.* Искусство поддерживать взаимоотношения по большей части заключается в умелом обращении с чужими эмоциями. Глава 8 посвящена социальной компетентности и некомпетентности и сопряженным с ними специфическим навыкам и умениям, то есть способностям, укрепляющим популярность, лидерство и эффективность межличностного общения. Люди, отличающиеся подобными талантами, отлично справляются с делами, успех в которых зависит от умелого взаимодействия с другими; они — просто гении общения.

Разумеется, в каждой из этих областей люди обнаруживают разные способности. Кто-то из нас, возможно, вполне удачно справляется с тревожностью, но не слишком ловко умеряет огорчения другого человека. Уровень наших способностей, без сомнения, определяется нервной системой, но, как мы увидим позже, головной мозг удивительно гибок и постоянно учится. Упущения в эмоциональной области можно

исправить: каждая из них в значительной степени представляет собой совокупность привычек и ответных реакций, которую — при подходящих усилиях — можно изменить к лучшему.

Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект: чистые типы

Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект — не находящиеся в оппозиции, а, скорее, отдельные компетенции. Все мы сочетаем интеллект с остротой переживаний. Люди с высоким коэффициентом умственного развития, но низким эмоциональным интеллект (или низким коэффициентом умственного развития и высоким эмоциональным интеллект) встречаются — несмотря на сложившиеся стереотипы — довольно редко. Действительно, между коэффициентом умственного развития и некоторыми аспектами эмоционального интеллекта существует корреляция, хотя и незначительная. Ясно, что это в высокой степени независимые понятия.

Стали уже привычными тесты для определения коэффициента умственного развития. Пока еще нет и, возможно, никогда не будет ни одного письменного теста, который позволил бы вывести «оценку эмоционального интеллекта». Хотя каждая из его составляющих исследована в достаточной степени, и некоторые из них, как, например, эмпатию, лучше всего выявлять с помощью выборочного контроля за актуальной способностью человека во время выполнения конкретного задания. Получать результаты можно, распознавая характер чувств человека по видеозаписи соответствующих выражений его лица. Джек Блок, психолог из Университета штата Калифорния в Беркли, пользуется для определения, в его терминологии, «эластичности эго», критерием, очень похожим на эмоциональный интеллект (он включает главные социальные и эмоциональные компетенции). Блок провел сравнение двух теоретически чистых типов: людей с высоким коэффициентом умственного развития и людей с ярко выраженными эмоциональными способностями. Различия впечатляют.

Чистый тип человека с высоким коэффициентом умственного развития (то есть без учета эмоционального интеллекта) — почти пародия: интеллектуал, превосходно ориентирующийся в царстве разума, но совершенно не приспособленный к обычной жизни. Графики личностных характеристик мужчин и женщин слегка различаются. Типичного представителя мужского пола с высоким коэффициентом умственного развития отличает (что, впрочем, неудивительно) широкий круг интеллектуальных запросов и способностей. Он честолобив и продуктивен, предсказуем и упорен и не обременен заботами о себе. Еще он склонен к критике, ведет себя покровительственно, требователен и сдержан, испытывает неловкость от проявлений сексуальности и чувственных переживаний, внешне невыразителен, держится особняком, эмоционально уравновешен.

Люди с высоким эмоциональным интеллект в социальном отношении уравновешенны, дружелюбны и всегда пребывают в отличном настроении, не подвержены страху и не склонны к тревожным размышлениям. Они обязательны в отношении людей и начатых дел, охотно берут на себя ответственность и

придерживаются этических принципов. В общении с другими они доброжелательны и заботливы. Их эмоциональная жизнь богата событиями, но в надлежащих пределах. Они пребывают в согласии с самими собой, с другими и с обществом, в котором живут.

Женщины с высоким коэффициентом умственного развития, естественно, уверены в своем интеллекте. Они свободно выражают свои мысли, хорошо разбираются в интеллектуальных проблемах и отличаются широким кругом интеллектуальных и эстетических потребностей. В них явно угадывается стремление к самоанализу, они часто впадают в тревогу, мучаются сознанием вины, склонны к долгим размышлениям и обычно не решаются открыто проявить свой гнев (но выражают раздражение непрямым путем).

Женщины с эмоциональным интеллектом, наоборот, чрезмерно напористы, откровенны в выражении своих чувств и всегда довольны собой. Жизнь для них полна смысла. Подобно мужчинам, они дружелюбны и общительны и выражают свои чувства надлежащим образом (и отнюдь не в бурных взрывах, о которых впоследствии сожалеют), и еще они хорошо справляются со стрессом. Умение держаться в обществе позволяет им легко сходиться с новыми людьми; они довольны собой, а потому шаловливо-веселы, непосредственны и легко поддаются чувственным переживаниям. В отличие от женщин с высоким коэффициентом умственного развития, они не страдают от тревоги и сознания вины и не склонны погружаться в глубокие раздумья.

Нарисованные выше портреты, конечно же, отображают крайности. На самом деле для всех нас характерны и определенная степень умственного развития, и эмоциональный интеллект, но только «смешаны» они в разных пропорциях. Кстати сказать, польза от таких портретов очевидна: они предоставляют ценную информацию о том, что каждый из аспектов добавляет к качествам человека. В зависимости от того, в какой степени человек наделен как когнитивным, так и эмоциональным интеллектом, эти портреты, соответственно, сходятся. Хотя, надо заметить, из двух факторов эмоциональный интеллект привносит гораздо больше качеств, делающих нас человечнее.

Глава 4. Познай самого себя

В старинной японской сказке говорится, как один воинственный самурай как-то раз потребовал от учителя дзэн: «Объясни мне, что такое рай и ад!» Но монах презрительно ответил: «Ты всего лишь неотесанный мужлан, я не могу попусту тратить время на таких, как ты!»

Почувствовав, что его честь задета, самурай пришел в ярость и, выхватив из ножен меч, крикнул: «Да я мог бы убить тебя за твою дерзость!»

«Это и есть ад», — спокойно молвил монах.

Пораженный тем, насколько точно определено овладевшее им бешенство, самурай успокоился, вложил меч в ножны и с поклоном поблагодарил монаха за науку.

«А вот это — рай», — сказал монах.

Самурай внезапно осознал свое возбуждение. Такова принципиальная разница между пребыванием во власти эмоции и осознанием, что она ведет куда-то не туда.

Сократовский наказ «Познай самого себя» подразумевает не что иное, как краеугольный камень эмоционального интеллекта: следует отдать себе отчет в собственных чувствах, когда они возникают.

На первый взгляд может показаться, будто наши чувства очевидны. Однако по зрелом размышлении мы припоминаем, как часто не замечали своего отношения к тому или иному обстоятельству. Бывало, что свои ощущения мы припоминали много позже.

Для обозначения осознания процесса мышления психологи пользуются тяжеловесным термином «метакогниция» (или «метапознание»). О «метанастройке» говорят, когда человек осознает собственные эмоции. Мне больше нравится термин «самоосознание» — постоянное внимание к своим внутренним состояниям. В таком случае ум наблюдает за переживанием, анализируя психическое состояние человека (включая эмоции), и изучает его.

Это свойство сродни тому, что Фрейд описывал как «ровно парящее внимание», рекомендуя обрести его всем, кто собрался заниматься психоанализом. Такое внимание беспристрастно учитывает все проходящее через осознание, будто заинтересованный, но до поры до времени не реагирующий свидетель. Некоторые психоаналитики называют его «наблюдающим эго» — способностью к самопознанию, которая позволяет психоаналитику следить за собственными реакциями на то, что говорит пациент, и за тем, как процесс свободной ассоциации происходит в пациенте.

Самоосознание, по всей вероятности, невозможно без возбуждения неокортекса, особенно речевых зон, настроенных на распознавание и определение возникших эмоций. Самоосознание — вовсе не внимание, которое, подпадая под власть эмоций, слишком бурно реагирует и усиливает то, что воспринимается органами чувств. Это нейтральный режим работы, при котором самоанализ сохраняется даже посреди бушующего моря эмоций. Уильям Стайрон²⁸, похоже, имел в виду нечто вроде данной способности ума, когда описывал свое состояние глубокой депрессии. Стайрон размышлял, что значит «быть сопровождаемым вторым “Я”, призрачным наблюдателем, который, не разделяя помешательства своего двойника, способен с бесстрастным любопытством следить, как сражается его компаньон».

Хладнокровное осознание неистовых или бурных чувств — максимум, который дает самонаблюдение. Как минимум оно проявляется в возможности отстраниться от переживания, создавая параллельный поток сознания, или «метапоток», — словно «парение» над главным течением или рядом с ним, дающее понимание происходящего, не позволяющее погрузиться и утонуть. Существует очевидная разница, к примеру, между состояниями, когда один человек просто страшно разгневался на другого, и когда тот же человек, сохранив способность к самоанализу, думает: «А ведь я взбешен» (даже если им владеет приступ гнева). В аспекте нервных механизмов осознания такой незначительный сдвиг в ментальной деятельности, по-видимому, оповещает, что неокортикальные схемы активно следят за эмоциями. Таков первый шаг к установлению некоторого контроля. Умение разбираться в своих эмоциях составляет основополагающую эмоциональную компетенцию — способность, на базе которой формируются все остальные, например эмоциональный

самоконтроль.

Самоосознание, таким образом, есть «осведомленность как о своем настроении, так и о мыслях о настроении», как выразился Джон Майер, психолог университета в Нью-Гэмпшире. Майер вместе с профессором Йельского университета Питером Сейлови разработал теорию эмоционального интеллекта. Самоосознание бывает нереагирующим, не дающим никакой оценки слежением за внутренними состояниями. Однако Майер установил, что такого рода восприятие оказывается не таким уж «хладнокровным»: обычный набор мыслей, свидетельствующих, что самосознание включено, вмещает в себя и такие: «Мне не следовало поддаваться чувству», «Я думаю о хорошем, чтобы утешиться и приободриться» и — при более ограниченном самосознании — мимолетную мысль: «Не думать об этом» как реакцию на что-то крайне неприятное или огорчительное.

Существует логическое различие между осведомленностью о чувствах и действиями, направленными на их изменение. Майер считает, что в достижении всех практических целей и осведомленность, и действия обычно тесно связаны друг с другом: осознать скверное настроение значит захотеть избавиться от него. Однако осознание не есть усилия, которые мы прилагаем, чтобы удержаться от действий по эмоциональному импульсу. Приказывая «Перестань сейчас же!» ребенку, которого гнев довел до того, что он ударил товарища по игре, мы можем остановить побои, но гнев будет кипеть по-прежнему. Мысли ребенка будут все так же сосредоточены на спусковом крючке гнева: «Но ведь он же украл мою игрушку!» — так гнев не утихнет. Самоосознание оказывает более мощное влияние на сильные враждебные чувства. Стоит подумать: «А ведь я испытываю гнев», как возникнет большая свобода выбора — не только не руководствоваться им в своих действиях, но и вдобавок постараться избавиться от него.

Майер полагает, что люди, следящие за своими эмоциями и справляющиеся с ними, склонны придерживаться следующих характерных сценариев.

- *Знающие себя.* Отдавая себе отчет в своих настроениях, когда таковые возникают, эти люди уже обладают некоторыми познаниями о своей эмоциональной жизни. Их ясное представление об эмоциях, возможно, укрепляет другие характерные черты их личности: они автономны²⁹ и уверены в своих границах³⁰, пребывают в добром психологическом здравии и склонны к позитивному взгляду на жизнь. Приходя в дурное расположение духа, они не размышляют о нем и не терзаются по его поводу, а способны быстро отделаться от него. Короче говоря, внимание помогает им справляться с эмоциями.

- *Поглощенные эмоциями.* Такие люди часто ощущают, что эмоции захлестывают их. Они не в силах сопротивляться, словно настроения руководят ими, а не наоборот. Они переменчивы, не слишком осведомлены о своих чувствах, так что бывают погружены в них, вместо того чтобы видеть все в истинном свете. В результате, чувствуя, что не имеют никакого контроля над своей эмоциональной жизнью, они почти не пытаются избежать дурных настроений. Они часто ощущают, что переполнены эмоциями, и не владеют собой в эмоциональном плане.

- *Принимающие эмоции как нечто неизбежное.* Хотя эти люди часто имеют ясное представление о том, что чувствуют, они склонны принимать свои настроения как

нечто неизбежное и поэтому не пытаются изменить их. По-видимому, существуют два вида таких «примиренцев». Одни обычно пребывают в хорошем настроении и поэтому не имеют желания менять его. Другие подвержены дурным мыслям, о которых полностью осведомлены, но принимают их с полным попустительством: ничего не предпринимают, чтобы изменить их, терпят свой дистресс³¹. Модель распространена среди, скажем, унылых людей, смилившихся с отчаянием.

28 Уильям Стайрон (1925–2006) — американский писатель, лауреат Пулитцеровской премии 1968 г., автор романов «Признания Ната Тернера» и «Выбор Софи». *Прим. ред.*

29 Автономия — способность личности к самостоятельным ответственным решениям, независимым от внешнего давления.

30 Имеются в виду границы между областями психологического пространства.

31 Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. *Прим. ред.*

Вспыльчивые и индифферентные

Вообразите на секунду, что вы сидите в самолете, совершающем рейс из Нью-Йорка в Сан-Франциско. Полет проходил спокойно, но при подлете к Скалистым горам в салоне вдруг раздается голос пилота: «Дамы и господа, впереди нас ожидают небольшие атмосферные вихри, а поэтому, пожалуйста, вернитесь на свои места и пристегните ремни». Вскоре самолет входит в вихревую зону, и тряска оказывается намного сильнее, чем вам приходилось испытывать ранее. Самолет швыряет вверх-вниз и из стороны в сторону, как щепку в бушующем море.

Вопрос: как вы себя поведете? Возможно, вы принадлежите к тому типу людей, которые в подобной ситуации уткнутся в книгу или журнал или продолжают наблюдать за полетом в иллюминатор, забыв обо всяких там вихрях. Или вы достанете из кармана инструкцию по технике безопасности и освежите в памяти, что надо делать в случае аварийной ситуации. А может, станете внимательно наблюдать за стюардессами, пытаясь уловить малейшие признаки паники. Или начнете прислушиваться к звуку работающих двигателей, прикидывая, нет ли в нем чего-нибудь тревожного.

То, какая именно реакция оказывается для нас более естественной, и показывает, на что мы в первую очередь обращаем внимание под давлением обстоятельств. Сюжет с самолетом заимствован из психологического теста, разработанного Сюзанной Миллер, психологом из университета Темпля. Она поставила себе цель выяснить, к чему люди более склонны: зорко следить за мельчайшими подробностями происходящего в чрезвычайной ситуации или, напротив, справляться с тревожными моментами, пытаясь отвлечься. Две аттентивные установки³² в отношении дистресса имеют совершенно разные последствия в плане того, как люди переживают собственные эмоциональные реакции. Те, кто поддается давлению обстоятельств и настраивается на них, могут, уделяя им чересчур пристальное внимание, невольно усилить свои реакции, особенно если их «настройке» недостает хладнокровия, присущего самоосознанию. В результате эмоции разгуливаются все сильнее. Те же, кто не настраивается на происходящее, отвлекаются от него, меньше внимания обращают на собственные реакции и тем самым сводят к минимуму переживание эмоционального отклика, а то даже и масштаб ответной реакции.

Это крайности — когда у одних людей осведомленность о своих эмоциях *чрезвычайно велика*, а у других *почти отсутствует*. Представьте себе студента университета, который однажды вечером, заметив, что в общежитии вспыхнул пожар, пошел за огнетушителем и потушил разгоравшееся пламя. Ничего необычного, за исключением того, что по дороге за огнетушителем и обратно, к месту пожара, он спокойно шел, вместо того чтобы нестись сломя голову. Причина? Просто он не усмотрел в ситуации никакой срочности.

Эту историю рассказал мне Эдвард Дайнер, психолог из Университета штата Иллинойс в Эрбане, занимавшийся изучением *силы* переживания людьми своих эмоций. Он собрал целую коллекцию ситуаций, и в ней наименьшей силой переживаний, с какой только сталкивался Дайнер, отличился тот самый студент университета: он ведь оказался, по существу, совершенно бесстрастным человеком, не проявившим почти никаких чувств даже в такой критической ситуации, как пожар.

Для контраста поговорим об одной женщине, которая попала на противоположный край обозначенного Дайнером диапазона. Потеряв как-то раз свою любимую ручку, она на много дней лишилась душевного равновесия. В другой раз объявление о грандиозной распродаже женской обуви в дорогом магазине привело ее в такое возбуждение, что она бросила все свои дела, вскочила в машину и три часа мчалась в чикагский магазин.

Дайнер считает, что женщины вообще переживают как положительные, так и отрицательные эмоции сильнее, чем мужчины. А если оставить в стороне различия между полами, то эмоциональная жизнь богаче у тех людей, которые больше замечают. Повышенная чувствительность прежде всего ведет к тому, что малейшее раздражение вызывает у таких людей эмоциональные бури, иногда божественные, иногда адские. Те же, кто им диаметрально противоположен, едва ли испытывают хоть что-нибудь даже в самых жутких обстоятельствах.

32 Аттензивные установки — связанные с сосредоточением внимания.

Бесчувственный мужчина

Гэри приводил в бешенство свою невесту Эллен: будучи знающим, вдумчивым и успешным хирургом, он оставался эмоционально скучным, совершенно не отзываясь ни на какие проявления чувств. Гэри мог блестяще рассуждать о науке и искусстве, но когда дело доходило до его чувств — даже к Эллен — он замолкал. Она, как умела, пыталась выжать из него хоть каплю страсти, но напрасно: Гэри оставался бесстрастным и ничего не замечал. «Я вообще никогда не выражаю свои чувства», — сказал Гэри психотерапевту, которого посетил по настоянию Эллен. Когда речь зашла об эмоциональной жизни, он добавил: «Не знаю, о чем тут говорить; я не испытываю сильных чувств — ни положительных, ни отрицательных».

Эллен была не единственной, кого расстраивало равнодушие Гэри; как он сообщил по секрету своему врачу, он ни с кем не был способен открыто говорить о чувствах. Причина заключалась в том, что он не знал, что именно чувствует. Насколько он мог судить, он не испытывал никакого гнева, никаких печалей, никаких радостей.

Как замечает его врач, такая эмоциональная пустота делает Гэри и ему подобных

бесцветными и «никакими». «Они на всех наводят скуку. Именно поэтому жены отправляют их лечиться». Эмоциональная тупость Гэри служит примером того, что психиатры называют *алекситимией* от греческого *a* — приставки, обозначающей «отсутствие», *lexis* («лексис») — «слова, выражения» и *thymos* («тимос») — «эмоции». Таким людям не хватает слов для выражения их чувств. В самом деле, кажется, что у них вообще нет никаких чувств, хотя в действительности они могут производить такое впечатление из-за своей неспособности *выразить* эмоции, а не из-за их полного отсутствия. Психоаналитики впервые обратили внимание на таких людей, потому что оказались приведены в замешательство категорией пациентов, не поддававшихся лечению их методами. Они не сообщали ни о каких чувствах, ни о каких фантазиях и бесцветных снах — словом, речь вообще не шла ни о какой внутренней эмоциональной жизни. Клинические признаки, характерные для алекситимиков, включают затруднения в описании чувств, как собственных, так и других людей, и крайнюю ограниченность эмоционального словарного запаса. Более того, им трудно проводить различия как между эмоциями, так и между эмоцией и телесным ощущением. Они могут жаловаться, что их мутит, что сердцебиение участилось, голова кружится, а все тело в поту — и не зная, что испытывают тревогу.

«Они производят впечатление чуждых существ, явившихся из другого мира, но живущих в обществе, где властвуют чувства», — так описывает их доктор Питер Сифнеос, психиатр из Гарвардского университета, который в 1972 году ввел термин «алекситимия». Алекситимики, к примеру, редко плачут, но если уж заплачут, слезы из глаз у них текут ручьями. Однако они жутко смущаются, если их спросить, о чем они плачут. Одна пациентка, страдающая алекситимией, посмотрев фильм о матери восьмерых детей, умершей от рака, была так потрясена, что плакала, пока не заснула. Когда ее врач высказал предположение, что она расстроилась из-за того, что фильм напомнил ей о ее собственной матери, которая в тот момент умирала от рака, женщина словно окаменела и осталась сидеть в смущении, не шевелясь и не произнося ни слова. Когда же он спросил ее, что она чувствовала, женщина ответила: «Нечто ужасное», — но не смогла ничего четко сформулировать и добавила: иногда она вдруг осознает, что плачет, но никогда точно не знает почему.

В этом и заключается суть проблемы. Дело не в том, что алекситимики вообще ничего не чувствуют. Просто они не в состоянии до конца понять — и особенно выразить словами, — какие именно чувства испытывают. Они полностью лишены главной способности эмоционального интеллекта — самоосознания, то есть понимания, что мы чувствуем, когда внутри нас бушуют эмоции. Алекситимики опровергают проистекающую из здравого смысла аксиому насчет абсолютной самоочевидности того, какие именно чувства мы испытываем. Причина в том, что у них нет, так сказать, ключа к пониманию чувств. Когда что-то, а чаще всего кто-то, побуждает их к чувствованию, они воспринимают переживание как нечто обескураживающее и подавляющее, от чего надо отделаться любой ценой. Чувства к ним если вообще и приходят, то исключительно в виде одурманивающего букета горестей и бед. Как определила женщина, плакавшая в кино, они чувствуют «нечто ужасное», но никогда не могут точно сказать, что такое «ужасное», хотя чувствуют его в данный момент.

Подобная изначальная путаница с чувствами, видимо, часто заставляет алекситимиков жаловаться на неопределенные проблемы со здоровьем. Меж тем в действительности они испытывают эмоциональный дистресс — явление, известное в психиатрии как *соматизация* (развитие соматических нарушений психогенной природы, когда боль, связанную с эмоциями, принимают за физическую. Они отличаются от психосоматических заболеваний, при которых эмоциональные проблемы переходят в разряд медицинских). Главную свою задачу психиатрия видит в том, чтобы вывести алекситимиков из рядов тех, кто приходит к докторам за помощью. Ведь они склонны долго и нудно приставать к врачам, домогаясь, чтобы те поставили им диагноз и назначили лечение от того, что в действительности относится к категории эмоциональных проблем.

Хотя пока еще никто не может наверняка сказать, что именно вызывает алекситимию, д-р Сифнеос высказал предположение, что виноват обрыв цепи между лимбической системой и неокортексом, в частности, центром речи. Эта гипотеза вполне согласуется с тем, что мы узнаем об эмоциональном мозге. У ряда пациентов, подверженных тяжелым эпилептическим припадкам, эта связь была нарушена хирургическим путем с целью ослабления симптомов их болезни. Как отмечает Сифнеос, эмоции у них притуплялись, как у алекситимиков, они теряли способность выражать свои чувства словами и неожиданно лишались воображения, своей игрой украшающего жизнь. Короче говоря, хотя цепи эмоционального мозга могут реагировать чувствами, неокортекс не способен рассортировать эти чувства и добавить к ним языковые нюансы. Как заметил Генри Рот в своем романе «Назови это сном», «если ты сумел облечь в слова то, что чувствовал, значит, это твое». Результат, разумеется, и составляет алекситимическую дилемму: отсутствие слов, чтобы выразить чувства, означает, что чувства вы с собой не соотносите.

Полезно чутя нутром

У Эллиота как раз подо лбом образовалась опухоль размером с маленький апельсин, которую удалили с помощью хирургического вмешательства. Хотя операция и была признана удачной, впоследствии люди, хорошо знавшие его, утверждали, что Эллиот уже не был Эллиотом — он пережил радикальное изменение личности. Некогда успешный адвокат, ведущий дела корпораций, Эллиот больше не смог работать. Его бросила жена. Безрассудно потратив сбережения на бесплодные капиталовложения, он был вынужден жить в доме брата.

В проблеме Эллиота присутствовала одна особенность, приводившая в замешательство. С интеллектуальной точки зрения он был блестящ, как всегда, но он ужасно распоряжался своим временем, безнадежно увязая в мелких подробностях; казалось, утратил всякое понятие о приоритетах. Выговоры ничего не меняли; его последовательно уволили с ряда юридических должностей. Хотя многочисленные тесты интеллекта не выявили никаких отклонений в умственных способностях Эллиота, тем не менее он отправился к невропатологу, надеясь, что в случае обнаружения какой-либо неврологической проблемы получит страховые пособия в связи с утратой трудоспособности, на которые он, по его мнению, имел право. В противном случае его, вероятно, сочли бы просто симулянтом.

Антонио Дамазио, невролог, консультировавший Эллиота, был поражен выпадением одного элемента из набора его ментальных функций: хотя с его логикой, памятью, вниманием, равно как и со всеми остальными познавательными способностями, все осталось в порядке, Эллиот фактически забыл свои эмоциональные реакции на то, что с ним произошло. Самым поразительным оказалось то, что Эллиот мог рассказывать о трагических событиях своей жизни совершенно бесстрастно, словно был сторонним наблюдателем по отношению к прошлым потерям и неудачам, — без нотки сожаления или печали, фрустрации или гнева по поводу несправедливости жизни. Его трагедия не доставляла ему никаких страданий. Дамазио чувствовал себя более расстроенным историей Эллиота, чем сам Эллиот.

Причиной эмоциональной неосведомленности, по заключению Дамазио, было удаление — вместе с опухолью — части предлобных долей головного мозга. Фактически произошло следующее: в результате хирургического вмешательства была перерезана связь между низшими центрами эмоционального мозга, особенно миндалевидным телом и относящимися к нему цепями, и центром неокортекса, отвечающим за способности к мышлению. Эллиот стал мыслить по принципу компьютера: он был способен последовательно и поэтапно выполнять все шаги, просчитывая какое-то решение, но не мог правильно определять значимость возможных вариантов. Каждый вариант воспринимался как нейтральный. И такая бесстрастная манера рассуждать логически, по мнению Дамазио, составляла суть проблемы Эллиота: неспособность понять собственные чувства, возникающие по поводу разных вещей, вносила ошибку в его рассуждения.

Дефект обнаруживался даже при решении житейских проблем. Когда Дамазио попытался договориться с Эллиотом насчет даты и времени его следующего визита, тот от нерешительности пришел в полную растерянность. Эллиот сумел найти аргументы за и против каждого числа и часа, предложенных Дамазио, но так и не смог сделать выбор. Отправляясь от разума, можно сказать, что Эллиот высказал безупречно обоснованные доводы своего отказа или соглашения почти с каждым возможным временем посещения врача, но у него не было ни малейшего понятия, как он сам *относится* к любому из оговоренных вариантов встречи. Он потерял способность понимать собственные чувства, и у него не осталось никаких предпочтений.

Нерешительность Эллиота в сложившейся ситуации показывает, насколько важна роль чувства — навигатора в бесконечном потоке личных решений, которые приходится принимать на протяжении жизни. И хотя сильные чувства могут внести беспорядок в процесс логического мышления, *отсутствие* понимания чувства часто приносит огромный вред. Особенно если приходится взвешивать решения, от которых во многом зависит наша судьба, например: какой род деятельности избрать, оставаться на прежней спокойной работе или перейти на другую, более опасную, но и более интересную, кому назначить свидание, с кем сочетаться браком, где жить, какую снять квартиру, какой дом купить — то одно, то другое... и так всю жизнь. Невозможно принять правильное решение на основании одного только *рацио*: требуются еще умение «чувять нутром» и эмоциональная мудрость, накопленная на основе прошлых переживаний. Формальная логика никогда не поможет принять

правильное решение: с кем идти под венец, кому можно доверять и даже за какую работу взяться; есть немало областей, где разум без чувств слеп.

Интуитивные сигналы, направляющие нас в эти моменты, приходят в виде возбужденных лимбической системой импульсов из нутра. Их Дамазо называет «соматическими маркерами» (соматический, то есть телесный, — сигнальный знак, отличный от психического), что в буквальном смысле означает «нутряные чувства». Соматический маркер — своего рода сигнал автоматической тревожной сигнализации, который привлекает внимание к потенциальной опасности при данном ходе событий. Такие маркеры, как правило, не дают нам выбрать вариант, против которого нас предостерегает прошлый опыт. Но они могут и предупредить нас о наличии благоприятной возможности. Обычно мы не вспоминаем, какое именно переживание служит источником негативного чувства. Все, что нам нужно, — сигнал: данный возможный ход действий может быть опасным. И всякий раз, когда «нутряное чувство» усиливается, мы сразу же прерываем прежний ход рассуждений или, наоборот, продолжаем его с еще большим упорством и таким образом сокращаем множество вариантов выбора до матрицы решений, более поддающейся контролю. Итак, чтобы принять правильное личное решение, следует настроиться на собственные чувства.

Проникновение в бессознательное

Эмоциональная пустота Эллиота наводит на мысль о возможном существовании у людей широкого диапазона способностей отдавать себе отчет в испытываемых эмоциях. По неврологической логике, если отсутствие какой-либо нервной цепи ведет к нарушению какой-либо способности, то относительная сила или слабость той же самой цепи у людей со здоровым мозгом должна приводить к сравнимым уровням компетенции в той же самой способности. Если рассматривать роль предлобных цепей в эмоциональной настроенности, то получается, что в силу неврологических причин одни из нас легче улавливают «копошение» страха или радости, чем другие, и, следовательно, бывают более осведомленными о своих эмоциях.

Возможно, талант к психологическому самонаблюдению связан с той же самой схемой. Некоторые из нас от рождения настроены на специальные символические режимы работы эмоционального ума: метафору и сравнение, как в поэзии, песнях и легендах, — все они переводятся на язык сердца. То же относится и к мечтам и мифам, в которых свободные ассоциации определяют ход повествования, следуя логике эмоционального ума. Обладатели врожденной настроенности на голос сердца — язык эмоций, — конечно, более искусны в словесном выражении его посланий, и они становятся романистами, песенниками или психотерапевтами. Внутренняя настройка делает их более одаренными в озвучивании «мудрости бессознательного» — прочувствованного смысла снов и фантазий, символов, олицетворяющих самые сокровенные желания.

Самоосознание совершенно необходимо для психологического прозрения. На его усиление направлена большая часть психотерапии. Говард Гарднер при создании модели внутриспихической способности мышления воспользовался трудами Зигмунда Фрейда, великого топографа потаенных движущих сил психики. Как дал

понять Фрейд, большая часть эмоциональной жизни протекает бессознательно; чувства, шевелящиеся в нас, не всегда переступают порог осознания. Эмпирическое подтверждение данной психологической аксиомы получают, например, во время экспериментов с бессознательными эмоциями. Они привели к замечательному открытию: оказывается, люди формируют определенные симпатии к вещам, не подозревая, что видели их раньше. Любая эмоция может быть — и очень часто бывает — бессознательной.

Физиологические предпосылки эмоции обычно возникают до того, как человек осознает само чувство. К примеру, если людям, которые боятся змей, показать фотографию змеи, датчики, установленные на их коже, зарегистрируют выделение пота, что служит сигналом беспокойства, хотя, по их словам, они не чувствовали никакого страха. Пот у таких людей выступает даже в случае, если фотография змеи промелькнет перед их глазами очень быстро и они не успеют полностью осознать, что именно им показали. Не говоря уже о том, чтобы они после этого начали волноваться. По мере усиления такого предсознательного эмоционального возбуждения оно в конце концов становится достаточно сильным, чтобы человек его осознал. Следовательно, существуют два уровня эмоции — сознательный и бессознательный. В тот момент, когда происходит осознание эмоции, она как таковая регистрируется в лобных долях коры головного мозга.

Эмоции, бурлящие ниже порога осознания, могут оказывать мощное влияние на наше восприятие и реакцию, хотя мы даже не догадываемся об их воздействии. Возьмем, к примеру, человека, который раздражился от случившейся у него рано утром грубой стычки с приятелем. Потом он несколько часов пребывал в дурном настроении, обижаясь на всех и вся, хотя ни у кого не было намерения его обидеть, и набрасывался на людей без явной видимой причины. Он, возможно, не придал бы никакого значения своему неутихавшему раздражению и очень удивился, если бы кто-нибудь обратил на это его внимание. Но раздражение просто-напросто пребывало вне сферы его осознания и побуждало его рывкаться на окружающих. Как только такая реакция осознается и регистрируется в кортексе, он уже может оценивать вещи по-новому, решив не обращать внимания на утреннюю ссору и изменить свое настроение и отношение к окружающим. При таком подходе эмоциональное самоосознание становится структурным элементом следующего принципа эмоционального интеллекта: приобретение способности избавляться от дурного настроения.

Глава 5. Рабы страстей

Ты человек...

Что с равной благодарностью приемлет

Удары и подарки от судьбы...

Дай человека мне,

Которого бы страсть не сделала рабом, и я его

Сокрою в сердце, нет, в глубоких тайниках души,

Где пребываешь ты...

Гамлет, обращаясь к Горацио

Самообладание, способность не быть «рабом страстей», а противостоять

эмоциональным бурям, следующим за ударами судьбы, прославляли как добродетель еще со времен Платона. В древнегреческом языке данному понятию соответствовало слово *sophrosyne*, что в переводе знатока греческого языка Пажа Дюбуа означает «внимательность и ум в образе жизни; умеренную уравновешенность и мудрость». Христиане Древнего Рима и ранняя христианская церковь называли это *temperantia*, умеренностью, обуздыванием эмоциональных эксцессов. Цель — обретение душевного равновесия, а не подавление эмоций: каждое чувство по-своему ценно и важно. Жизнь, лишенная чувств, превратилась бы в безрадостную пустыню безразличия, отрезанную и изолированную от всех радостей. Но, как заметил Аристотель, на самом деле нужна *подобающая* эмоция, чувство, соразмерное обстоятельствам. Когда эмоции слишком приглушены, они вызывают подавленность и отчужденность. Выйдя из-под контроля, дойдя до крайности, они превращаются в патологические, как при парализующей депрессии, непреодолимой тревоге, бушующем гневе, маниакальном возбуждении.

И действительно, ключом к эмоциональному благополучию является сдерживание причиняющих страдание эмоций. Крайности — эмоции, которые нарастают слишком интенсивно или слишком долго, — подрывают нашу стабильность. Что, разумеется, не означает, будто мы должны испытывать эмоции какого-то одного вида; если человек все время счастлив, это наводит на мысль о слащавости символов — одним из них было улыбающееся лицо, на котором все буквально помешались в 1970-е годы. Многие можно сказать о конструктивном вкладе страдания в творческую и духовную жизнь. Страдание смягчает душу.

Взлеты и падения, хотя и придают жизни своеобразную остроту, должны пребывать в равновесии. В душевных расчетах именно соотношение положительных и отрицательных эмоций определяет ощущение благополучия — о чем свидетельствуют результаты исследований настроения сотен мужчин и женщин. Добровольцы постоянно носили с собой «пищальки», время от времени напоминаящие: нужно записать, что чувствуешь в данный момент. От участников эксперимента вовсе не требовалось, чтобы они всеми способами старались избежать неприятных чувств и всегда были довольными. Надо было, скорее, добиться, чтобы неистовые чувства не бушевали бесконтрольно и не портили хорошее настроение. Люди, пережившие сильные приступы гнева или депрессии, способны испытывать ощущение благополучия, если у них случались в равной степени радостные и счастливые периоды, сыгравшие роль своеобразной компенсации. Кроме всего прочего, результаты исследований доказали, что эмоциональный интеллект не зависит от академического и практически нет никакой взаимосвязи между оценками, или коэффициентом умственного развития, и эмоциональным благополучием человека.

Как в уме происходит постоянное «журчание» мыслей, точно так же идет немолчное «гудение» эмоций. Звуковой сигнал может застать человека и в шесть утра, и в семь вечера, и он всегда будет пребывать в каком-то настроении, и уж конечно, по утрам в разные дни и настроения у него будут разные. Но если для человека на протяжении нескольких недель или месяцев характерно некое среднее настроение, значит, он в целом здоров и благополучен. Выходит, что у большинства людей относительно редко случаются приступы бурных чувств, и многие из нас если и

впадают в мрачное уныние, то весьма среднего уровня, с пологими ухабами на эмоциональном аттракционе типа «американских горок».

Однако управление собственными эмоциями становится для нас повседневной работой. Больше всего мы заняты тем — особенно в свободное время, — что стараемся управиться со своим настроением. Читаем ли мы роман, смотрим телевизор или выбираем себе другое занятие или собеседников — все имеет целью улучшить самочувствие и настроение. Умение ублажить себя составляет качество первостепенной важности в жизни каждого человека. Некоторые теоретики психоанализа, например Джон Баулби и Д. У. Уинникотт, считают его одним из наиболее действенных психических инструментов. Существует теория, согласно которой эмоционально здоровые младенцы научаются успокаивать себя, повторяя действия тех, кто за ними ухаживает. Это делает их менее уязвимыми перед всплесками активности эмоционального мозга.

Как мы уже поняли, головной мозг устроен таким образом, что мы очень часто почти или совсем не контролируем тот *момент*, когда нас охватывает какая-либо эмоция, и не властны над тем, *какая именно* эмоция нас захватит. Но мы можем оказать некоторое влияние на то, *как долго* она будет действовать. Данный вопрос возникает не в связи с заурядными печалью, волнением или сильным раздражением; обычно подобные настроения проходят со временем и при наличии терпения. Но когда эмоции чрезвычайно сильны и длятся дольше некоего допустимого временного предела, они постепенно переходят в мучительные крайние формы: хроническое состояние тревоги, неукротимую ярость, депрессию. А чтобы снять их наиболее тяжелые и упорные проявления, могут понадобиться лекарственная терапия, психотерапия или и то, и другое вместе.

В таких случаях обнаруживается одна черта в механизме эмоциональной саморегуляции: хроническое возбуждение эмоционального мозга слишком сильно, чтобы его можно было преодолеть без фармакологической помощи. Например, две трети людей, страдающих маниакально-депрессивным синдромом, никогда не лечились. Соль лития или новейшие лекарственные препараты могут нарушить характерный цикл парализующей депрессии, перемежающейся маниакальными эпизодами, во время которых хаотическая экзальтация и претенциозность смешивается с раздражением и гневом. Единственная проблема с маниакально-депрессивным синдромом заключается в том, что, пока людьми владеют приступы мании, они чаще всего бывают слишком уверены в том, что не нуждаются ни в какой помощи, хотя и принимают катастрофические решения. При тяжелых эмоциональных расстройствах применение психиатрических лекарственных средств помогает лучше справляться с житейскими ситуациями.

Однако когда речь заходит о преодолении более привычного спектра дурных настроений, тут мы предоставлены самим себе. К сожалению, те приемы, к которым мы сами можем прибегнуть, не всегда оказываются эффективными. По крайней мере, к такому выводу пришла Диана Тайс, психолог из Западного резервного университета Кейса, опросившая более четырехсот мужчин и женщин на тему, какими способами выйти из скверного настроения они пользуются и насколько удачной оказывается избранная тактика.

Далеко не все соглашаются с философской посылкой о том, что дурное расположение духа следует изменять. Как обнаружила Тайс, существуют настоящие «пуристы»³³ настроения — около пяти процентов людей, ответивших, что никогда не пытаются изменить свое настроение. С их точки зрения, все эмоции «естественны» и их должно переживать в том виде, в каком они возникают, независимо от того, насколько удручающими они оказываются. Обнаружилась и категория людей, которые регулярно старались прийти в мерзкое расположение духа из прагматических соображений. Врачи, которым приходится быть мрачными, чтобы сообщать пациентам плохие новости; активисты-общественники, которые негодуют на несправедливость, чтобы успешнее бороться с ней. Был даже молодой человек, который сообщил, что искусственно вызывал в себе раздражение с целью помочь младшему брату справиться с обидчиками на детской площадке. Некоторые проявили прямо-таки макиавеллевскую ловкость в манипулировании настроениями, пример — уполномоченные по получению денег по векселям, которые намеренно разъяряли себя, чтобы проявлять как можно большую твердость с неплательщиками. Но если не учитывать редкие случаи целенаправленного культивирования неприятных чувств, почти все жаловались, что пребывают во власти своих настроений. Достижения людей по части избавления от дурных настроений определенно оказались неоднозначными.

³³ Пуризм — стремление к совершенству, требование совершенства; пурист — требующий совершенства, чистоты в каком-либо деле.

Анатомия ярости

Представьте, что кто-то неожиданно подрезает вас на скоростной автостраде, пока вы в полном удовольствии рулите на своем автомобиле. Если первой вашей мыслью будет «Вот сукин сын!», это почти наверняка означает, что вскорости вами овладеет приступ ярости, независимо от того, последуют ли за ней другие мысли о насилии и мести вроде: «Он же мог в меня врезаться! Вот сволочь, ты у меня получишь!». Костяшки пальцев белеют, когда вы изо всех сил сжимаете руль, видимо, воображая, что вцепились в горло врагу. Ваше тело мобилизуется на бой, а не на бегство: вас трясет, на лбу выступают капли пота, сердце колотится и готово выскочить из груди, на лице застыла злобная гримаса. Вы готовы убить негодяя. Затем, если водитель машины позади вас нетерпеливо сигнализирует, потому что вы замедлили ход, чтобы избежать столкновения, вы готовы, не помня себя от бешенства, наброситься заодно и на него. Таковы последствия перенапряжения, лихачества и гонок на автострадах!

Для сравнения рассмотрим иной процесс нарастания ярости с более милосердным отношением к водителю, который вас подрезал: «Может быть, он меня не заметил, или может быть, у него была какая-то веская причина ехать так неосторожно, к примеру, кому-то срочно потребовалась медицинская помощь». Такие мысли разбавляют гнев состраданием или, по крайней мере, заставляют отнестись к случившемуся без предубеждения, препятствуя тем самым нарастанию ярости. Все дело в том, что — если вспомнить о совете Аристотеля испытывать только *надлежащий* гнев, — чаще всего наш гнев выходит из-под контроля. Превосходно

сказал Бенджамин Франклин: «Гнев никогда не вспыхивает без причины, но она редко бывает уважительной».

Разумеется, существуют разные виды гнева. Так, миндалевидное тело вполне может стать главным источником внезапной гневной вспышки в отношении водителя, чья неосторожность поставила нашу безопасность под угрозу. Однако находящийся на другом конце эмоциональной цепи неокортекс скорее всего «разожжет» более обдуманную злость, что-то вроде желания хладнокровной мести или выговора за несправедливый или бесчестный поступок. Подобный обдуманный гнев относится к той разновидности, которая, по словам Франклина, «имеет уважительную причину» или производит такое впечатление.

Из всех настроений, которых люди хотели бы избежать, наиболее непокорным представляется ярость. По мнению Тайс, гнев хуже всего поддается контролю. Его можно назвать самой соблазнительной среди отрицательных эмоций: оправдательный внутренний монолог, стимулирующий крайнее раздражение, наполняет разум в высшей степени убедительными доводами, чтобы излить гнев. В отличие от печали, ярость пробуждает энергию и даже толкает нас к действию. Обольстительная, убедительная сила гнева сама по себе служит объяснением, почему так широко распространены некоторые идеи, в частности, будто гнев не поддается контролю или что его, во всяком случае, и не *следует* сдерживать: излить его на окружающих только идет на пользу, ведь за этим следует катарсис³⁴. Есть и противоположная точка зрения. В ней, вероятно, выразился протест против вышеописанной безрадостной картины. Гнева можно вообще избежать. Как показывает внимательное ознакомление с результатами исследований, все расхожие мнения относительно гнева неверны, если вообще не являются выдумкой.

Вереница возмущенных мыслей, поддерживающих гнев, может предоставить нам и один из мощнейших способов смягчить его: прежде всего нужно разрушить убеждения, которые его питают. Чем дольше мы будем обдумывать то, что нас возмутило, тем больше «достаточных оснований» и оправданий для своего гнева сможем изобрести. Размышления подливают масла в огонь. Но иной взгляд на вещи погасит пламя. Тайс обнаружила, что один из самых действенных способов полностью утихомирить гнев — еще раз описать ситуацию, но уже с позитивной точки зрения.

34 Катарсис (от греч. katharsis — очищение) — эмоциональная разгрузка, мистическое очищение души от грязи чувственности, телесности.

«Волна» ярости

Это открытие вполне согласуется с выводами психолога из Университета штата Алабама Дольфа Цилльманна, который изучил гнев и анатомию ярости в ходе длительных, тщательно выполненных экспериментов. Источник гнева коренится на боевом фланге ответной реакции по типу «сражайся или спасайся». Нет ничего удивительного, что Цилльманн нашел универсальный пусковой механизм гнева — ощущение опасности. Сигналом может послужить не только прямая физическая угроза, но и — что случается гораздо чаще — символическая угроза самоуважению или чувству собственного достоинства, если с человеком обходятся грубо или

несправедливо, если его оскорбляют или унижают, если, преследуя какую-то важную цель, он терпит поражение. Эти восприятия вызывают всплеск активности лимбической системы, оказывающий двойное воздействие на головной мозг. Всплеск, с одной стороны, представляет собой выделение катехоламинов³⁵, обеспечивающих быстрый, эпизодический прилив энергии, достаточный для «однократного решительного действия, — так формулирует Цильманн, — как драка или побег». Выброс энергии длится несколько минут, в течение которых тело подготавливается к хорошей драке или быстрому отступлению, в зависимости от того, как эмоциональный мозг оценивает оппозицию.

Тем временем другая пульсация, возбуждаемая миндалевидным телом в адренокортикальной ветви нервной системы, создает общий тонический (связанный с тонусом мышц) фон готовности к действию. Она продолжается гораздо дольше, чем выброс катехоламиновой энергии. Генерализованное возбуждение надпочечников и коры головного мозга может длиться часами и даже сутками, удерживая эмоциональный мозг в состоянии особой готовности к активации и превращению в основание, на котором последующие реакции смогут формироваться с исключительной быстротой. В общем, взрывоопасное состояние, создаваемое адренокортикальной активацией, объясняет, почему люди гораздо больше подвержены вспышкам гнева, если они уже были рассержены или слегка раздражены чем-нибудь еще. Стресс любого вида вызывает адренокортикальную активацию, понижающую порог того, что провоцирует гнев. Следовательно, человек, у которого на работе выдался трудный день, особенно уязвим и позднее, дома, приходит в ярость из-за того — ну, скажем, дети слишком расшумелись или устроили беспорядок, — что при других обстоятельствах не смогло бы вызвать эмоциональный налет. К подобному пониманию гнева Цильманн пришел, основываясь на результатах ряда проведенных им исследований. Обычно в его экспериментах участвовали добровольцы из мужчин и женщин и помощник, который, имея задание рассердить их, делал ехидные замечания в их адрес. Затем добровольцы смотрели какой-нибудь веселый или, наоборот, грустный кинофильм, после чего им предоставляли возможность отплатить ехидному помощнику, высказав свою оценку его качеств, которую якобы учтут, принимая решение, нанимать его на работу или нет. Степень их мщения оказалась прямо противоположной уровню раздражения, в котором они пребывали после просмотра фильма: трагический фильм вызвал у людей большее раздражение, и они дали помощнику наихудшие оценки.

³⁵ Катехоламины — производные пирокатехина, активно участвующие в качестве гормонов и медиаторов в физиологических и биохимических процессах в организме животных и человека; к катехоламинам относятся адреналин, норадреналин и дофамин.

Основой гнева служит гнев

Эксперименты Цильманна, похоже, объясняют динамику семейной драмы, свидетелем которой я стал, придя в супермаркет за покупками. Между стеллажами дрейфовал голос молодой мамы, выразительно и размеренно твердившей своему трехлетнему сыну категорическое «Поставь... это... обратно!».

«Но я это *хочу!*» — хныкал он, еще крепче цепляясь за коробку с зерновым завтраком «Черепашки ниндзя».

«Поставь это обратно!» — уже громче последовал приказ, а гнев явно набирал обороты.

В тот же самый миг девочка, сидевшая в тележке, уронила банку с вареньем, которую хватала губами. Когда банка, упав на пол, разлетелась вдребезги, мамаша взвизгнула: «Так я и знала!» и, отвесив крошке звонкий подзатыльник, в бешенстве вырвала у сына из рук коробку и с шумом швырнула ее на ближайшую полку. Потом сгребла его в охапку и ринулась по проходу, толкая перед собой опасно накренившуюся вбок тележку; девочка в тележке громко рыдала, а мальчик, болтая ногами, вопил: «Отпусти меня, ну отпусти же меня!»

Цилльманн установил: когда организм уже взвинчен, как, например, у мамы из супермаркета, и что-то провоцирует «эмоциональный налет», то следующая эмоция, будь то гнев или тревога, окажется необычайно сильной. Такова динамика процесса, когда кто-то приходит в ярость. Цилльманн рассматривает нарастающий гнев как «последовательный ряд провокаций, где каждая запускает возбуждательную реакцию, затухающую очень медленно». В данной последовательности каждая новая провоцирующая гнев мысль (или ощущение) становится спусковым мини-крючком для создаваемых миндалевидным телом волн катехоламинов, причем каждая волна формируется на гормональном импульсе предыдущих волн. Вторая волна приходит до того, как первая уже стихла, а третья — на пике первых двух и т. д. Каждая последующая волна «едет» на хвостах предыдущих, быстро повышая уровень физиологического возбуждения организма. Мысль, которая поступает позже, повышает степень раздражения в большей степени, чем первоначальная. Таким образом, гнев растет на гневе, а эмоциональный мозг «раскаляется» чем дальше, тем больше, и в итоге ярость, не сдерживаемая разумом, легко переходит в буйство.

В этот момент люди неумолимы и не доступны доводам разума; все их мысли вращаются вокруг мести и ответных действий, и они полностью забывают о возможных последствиях. Как объясняет Цилльманн, высший уровень возбуждения «питает обманчивое представление о силе и неуязвимости, которое может воодушевить и способствовать агрессии», когда взбешенный человек «за неимением когнитивного руководства» полагается на самые примитивные ответные реакции. Побуждение, исходящее от лимбической системы, преобладает. Руководством к действию становятся грубейшие уроки жестокости жизни.

Бальзам для гнева

Принимая во внимание результаты исследования анатомии гнева, Цилльманн видит два главных способа вмешательства. Первый заключается в том, чтобы ухватить мысли, вызывающие волны гнева, и усомниться в их правильности, так как именно эта первоначальная оценка взаимодействия и подкрепляет, и поддерживает первую вспышку гнева, а последующие лишь раздувают огонь. Выбор момента имеет значение: чем раньше остановить цикл развития гнева, тем большего эффекта можно добиться. В самом деле, развитие гнева можно полностью остановить, если успокаивающая информация поступит раньше, чем человек начнет действовать,

руководствуясь гневом.

Роль способности к пониманию в обуздании гнева проясняет еще один эксперимент Цилльманна, в ходе которого грубый ассистент всячески оскорблял и выводил из себя добровольных участников эксперимента, которые «ездили» на велотренажере. Когда добровольцам представлялась возможность отплатить той же монетой грубияну-экспериментатору (опять же дав ему плохую оценку, которая, как они думали, будет использована при рассмотрении его кандидатуры при приеме на работу), они делали это со злобной радостью. Но в одном варианте эксперимента другая помощница вошла в момент, когда добровольцы уже были раздражены, и как раз перед тем, как им представился бы шанс отомстить; она сказала дерзкому экспериментатору, что его просят к телефону внизу в вестибюле. Уходя, он и ей отпустил ехидное замечание. Но она восприняла его с полным пониманием, объяснив остальным после его ухода, что на него ужасно давят и расстраивают предстоящие устные экзамены на ученую степень. Когда сердитым добровольцам представилась-таки возможность расквитаться с грубияном, они не стали этого делать, зато выразили ему сочувствие.

Такая смягчающая информация позволяет произвести переоценку событий, вызывающих гнев. Но для обуздания гнева существует особое «окно благоприятной возможности». Цилльманн обнаружил, что оно отлично действует при умеренных степенях раздражения. Но когда ярость достигает высокого уровня, оно не имеет никакого значения. Причина — явление, которое он называет «когнитивной несостоятельностью». Иными словами, люди становятся неспособны здраво мыслить. Когда люди уже не помнили себя от бешенства, они отмахивались от смягчающей информации со словами: «Ну, это уже слишком!» или прибегали к «самым грубым выражениям, какие только есть в родном языке», как деликатно выразился Цилльманн.

Успокоение

Однажды, когда мне было тринадцать лет, я в приступе гнева выбежал из дома, поклявшись никогда более туда не возвращаться. Как сейчас помню, стоял прекрасный летний день, и я ушел довольно далеко, бродя по восхитительным узким улочкам, пока не ощутил, что тишина и красота постепенно умили гнев и внесли покой в мою душу. Спустя несколько часов я, растроганный почти до слез, вернулся домой, сожалея о своем глупом поступке. С тех пор, когда мной овладевает приступ гнева, я стараюсь по возможности справляться с ним аналогичным образом и считаю, что это наилучший метод лечения.

Этот рассказ отвечает теме одного из первых научных исследований гнева, проведенного в 1899 году. Он по-прежнему служит моделью второго способа успокоения. Для «охлаждения страстей», в физиологическом смысле — освобождения от выброса адреналина, требуется обстановка, не предполагающая дополнительных механизмов разжигания ярости. К примеру, при споре нужно на какое-то время прекратить общение с противником. Тогда рассерженный человек может притормозить нарастание враждебности, найдя для себя способ отвлечься или развлечься. Развлечение, по мнению Цилльманна, является мощным средством изменить настроение, что и естественно: трудно раздражаться, когда приятно

проводишь время. Фокус в том, чтобы первым делом остудить гнев до такого уровня, когда человек окажется *способным* развеселиться.

Проведенный Цилльманном анализ процессов усиления и успокоения гнева дает объяснение многим открытиям Дианы Тайс в области стратегий, которыми люди, по их словам, пользуются, чтобы смягчить гнев. Согласно одной достаточно эффективной стратегии, надо отойти от всех и вся и успокаиваться в полном одиночестве. Многие мужчины воспринимают это как совет поехать покататься — что усложняет жизнь другим водителям (как сообщила мне Тайс, собственная теория побудила ее быть более бдительной за рулем). Вероятно, безопаснее было бы отправиться на длительную пешую прогулку. Против гнева также очень помогает энергичная физзарядка. Не меньший эффект дают и разные методы релаксации, например глубокое дыхание и мышечное расслабление. Они изменяют физиологию организма, переводя его из состояния сильного в состояние пониженного возбуждения, а возможно, еще и отвлекают от всего, что вызвало гнев. Механизм успокоения с помощью активных физических упражнений, видимо, тот же самый: после сильной физиологической активации во время зарядки организм, как только вы ее прекращаете, возвращается на уровень низкой активации.

Однако ни один способ успокоения не сработает, если одну за другой перебирать в голове мысли, провоцирующие гнев: каждая такая мысль сама по себе есть малый спусковой крючок для поэтапного включения раздражения. Положительная сторона развлечений в том, что они прерывают цепь раздражающих мыслей. В ходе изучения стратегий, которыми многие пользуются, чтобы справиться с раздражением, Тайс обнаружила, что разнообразные развлечения, вообще говоря, помогают обуздать гнев. Так, телевидение, кино, чтение и тому подобные средства не дают вам без конца обмусоливать раздражающие мысли, которые лишают душевного равновесия. По мнению Тайс, такие удовольствия, как шопинг и вкусная еда, не дают ощутимого эффекта, поскольку ничто не мешает вам продолжать мысленно негодовать и возмущаться, курсируя по супермаркету или отправляя в рот кусок шоколадного торта.

К этим стратегиям можно добавить несколько методов, разработанных Редфордом Уильямсом, психиатром из Университета Дьюка. Он изыскивает способы помочь справляться с раздражительностью тем недоброжелательным и злобным людям, у которых существует высокая степень риска получить сердечное заболевание. В частности, он советует им прибегать к самоосознанию, чтобы засекать циничные или враждебные мысли по мере появления и записывать их в тетраточку. Уловленные таким образом гневные мысли можно поставить под вопрос и заново оценить, хотя, как считает Цилльманн, такой метод лучше работает в ситуации, когда раздражение еще не перешло в ярость.

Обманчивость разрядки напряжения с помощью высказывания

Как-то раз, когда я уселся в нью-йоркское такси, молодой человек, переходивший улицу, остановился прямо перед машиной, пережидая поток автомобилей. Водитель, которому не терпелось тронуться с места, посигналил ему, побуждая уйти с дороги. В ответ последовали сердитый взгляд и непристойный жест.

«Ах ты сукин сын!» — взревел водитель, ударяя одновременно по педалям акселератора и тормоза и заставляя тем самым машину делать угрожающие броски вперед. Перед лицом смертельной угрозы молодой человек с недовольным видом чуть отошел в сторону и, когда такси медленно проползло мимо него, встраиваясь в транспортный поток, врезал по нему кулаком. После чего водитель разразился в адрес парня длиннющей тирадой, состоявшей почти сплошь из непечатных выражений.

Мы ехали дальше, а водитель, все еще заметно взволнованный, сказал мне: «Ни в коем случае ни от кого не терпите оскорбления. Обязательно крикните что-нибудь в ответ — по крайней мере, вам станет легче!»

Катарсис иногда считается превосходным способом справиться с гневом. Расхожая теория утверждает: «вам станет легче». Но, как свидетельствуют открытия Цилльманна, существует довод против катарсиса, высказанный где-то в 1950-е годы. Тогда психологи начали экспериментально проверять последствия катарсиса и раз за разом обнаруживали, что «выпускание» гнева на волю мало что или вовсе ничего не дает с точки зрения освобождения от него (хотя в силу обманчивой природы гнева может *ощущаться* удовлетворение). Существуют, быть может, какие-то особые условия, при которых потоки брани, изливаемые в гневе, действительно срабатывают: когда они обрушиваются непосредственно на человека, являющегося объектом гнева, когда излияние восстанавливает самообладание или устраняет несправедливость или когда причиняет «оправданный ущерб» другому человеку, заставляет его изменить какие-то вызывающие недовольство действия без того, чтобы отвечать тем же самым. Но в силу подстрекательской природы гнева бывает легче посоветовать, чем сделать.

Тайс установила: излияние гнева — один из наихудших способов успокоиться: вспышки ярости, как правило, усиливают активацию эмоционального мозга, заставляя людей испытывать не меньшую, а более сильную эмоцию. На основании рассказов людей о случаях, когда они выплескивали ярость на того, кто их раздражил, Тайс выяснила: конечным результатом было продление состояния, а не его прекращение. Гораздо более действенной оказывалась следующая методика: сначала люди успокаивались, а потом встречались лицом к лицу с тем, кто вызвал их гнев, чтобы уже в более конструктивной или убедительной манере разрешить спор. Мне довелось однажды услышать ответ тибетского учителя Гогьяма Трунгпы, когда его спросили, как лучше всего справиться с гневом: «Не подавляйте его. Но и не руководствуйтесь им».

Успокоение тревоги: ну что, беспокоимся?

О Господи! С глушителем, кажется, дело швах... Боюсь, придется отогнать машину в мастерскую!.. Но я не могу позволить себе такие расходы... Или надо будет залезать в деньги, отложенные на колледж Джимми... Что если мне не хватит денег оплатить его обучение?.. Как некстати эти плохие оценки в таблице на прошлой неделе... А вдруг он станет хуже учиться и не сможет поступить в колледж?.. Тут еще этот чертов глушитель... совсем не фурычит!

Вот примерно так тревожный разум без конца прокручивает все тот же сценарий обыденной мелодрамы: один комплекс забот тянет за собой следующий, а тот цепляется за предыдущий. Приведенный выше пример принадлежит Элизабет Раумер и Томасу Борковцу, психологам из Университета штата Пенсильвания. Долгое время занимаясь изучением беспокойства, составляющего суть всяческой тревожности, они возвысили его от невротической проблемы до научной. Разумеется, ничего страшного, если человеком владеет беспокойство; в процессе обдумывания проблемы — то есть использования конструктивного мышления, которое может выглядеть как озабоченность, — часто приходит решение. В самом деле в основе тревоги лежит определенная реакция, а именно бдительность в отношении потенциальной опасности, которая, без сомнения, играла чрезвычайно важную роль с точки зрения выживания в процессе эволюции. Когда страх включает эмоциональный мозг, часть возникающей в результате тревоги фиксирует внимание на непосредственной угрозе, заставляя ум озаботиться идеей, как с нею справиться, и отвлечься на время от всего остального. Беспокойство в известном смысле можно рассматривать как репетицию события, которое может развернуться неблагоприятным образом, и изложение способа, как с ним справиться. Следовательно, задача беспокойства сводится к тому, чтобы выработать оптимальное решение при столкновении с жизненными трудностями, предвосхищая опасности до того, как они появились.

Проблема обычно возникает в связи с хроническим, то есть затяжным, неоднократно повторяющимся беспокойством, которое, возвращаясь все снова и снова, так и не приближает вас к положительному решению. Тщательный анализ состояния хронического беспокойства обнаруживает, что оно обладает всеми атрибутами низкопробного эмоционального бандитизма: беспокойство появляется вроде бы ниоткуда, не поддается контролю, создает постоянный шум тревоги,

недоступно разуму и запирает мучимого опасениями человека в одиночной камере заскорузлого отношения к тревожащей его проблеме. Когда такой цикл развития беспокойства становится более напряженным и приобретает устойчивый характер, он в итоге завершается настоящим нервным нападением, или невротами страха, среди которых разного рода фобии, навязчивые состояния, побуждения и панические атаки. Для каждого из этих расстройств характерна своя манера концентрации беспокойства: при фобиях — на пугающей ситуации, при навязчивых состояниях — на предотвращении какого-нибудь страшного несчастья, при панических атаках — на страхе смерти или самой возможности атаки.

Общим знаменателем всех этих состояний является вышедшее из-под контроля беспокойство. Например, у женщины, которую лечили от невроза навязчивых состояний, сложился ряд ритуалов, на исполнение которых у нее уходила большая часть времени бодрствования: принятие душа по сорок пять минут несколько раз в день ежедневно и мытье рук в течение пяти минут двадцать или более раз в день. Она не садилась, пока сначала не протирала сиденье тампоном, смоченным в спирте. Она никогда не дотрагивалась ни до детей, ни до животных — и те, и другие казались «слишком грязными». В основе всех этих навязчивых действий лежал патологический страх перед микробами. Она пребывала в постоянном беспокойстве от мысли, что без мытья и стерилизации она подхватит какую-нибудь болезнь и умрет.

Женщина, лечившаяся от «синдрома общей тревожности» (принятая в психиатрии диагностическая категория для пребывающих в состоянии постоянного беспокойства) так отреагировала на требование побеспокоиться вслух в течение одной минуты:

Наверное, я не смогу сделать это как следует. Это настолько нарочито, что не может служить указанием на нечто реальное, а нам нужно разобраться, в чем дело. Потому что, если мы не доберемся до сути дела, я не поправлюсь. А если я не поправлюсь, то никогда не буду счастлива.

В столь виртуозном проявлении беспокойства по поводу беспокойства просьба побеспокоиться в течение минуты всего за несколько секунд довела до мысли о катастрофе всей жизни: «Я никогда не буду счастлива». Волнения, как правило, диктуют такой образ действий: озвучивая их самому себе, пациент перескакивает с одного предмета беспокойства на другой, и рассказ чаще всего содержит раздувание любого из них до масштабов катастрофы, какой-нибудь ужасной трагедии. Волнения почти всегда воспринимаются внутренним слухом, а не мысленным взором, то есть выражаются в словах, а не в образах, — факт, имеющий значение для сдерживания беспокойства.

Борковец и его коллеги начали изучать беспокойство как таковое, когда пытались найти способ лечения бессонницы. Тревожность, согласно наблюдениям других исследователей, бывает двух видов: *когнитивная* (вызывающие тревогу мысли) и *соматическая* (физиологические симптомы тревоги, например, потливость, отчаянное сердцебиение или напряжение мышц). Как обнаружил Борковец, главная напасть у страдающих бессонницей — вовсе не телесная активность. Им не давали заснуть навязчивые мысли. Они испытывали хроническое беспокойство и не могли перестать волноваться независимо от того, насколько хотели спать. Единственное, что

действительно помогало им заснуть, — освобождение сознания от тревоги и сосредоточение на ощущениях, созданных с помощью какого-нибудь метода релаксации. Короче говоря, от беспокойства можно избавиться, только переключив внимание на что-нибудь другое.

Большинство мучимых тревогой людей, по-видимому, на это неспособны. Причина, как полагает Борковец, связана с частым беспокойством, которое чрезвычайно усиливается и становится привычкой. Но таково, похоже, некоторое достоинство беспокойства: оно становится способом обойтись с потенциальной угрозой или возможной опасностью. Работа беспокойства, когда оно овладевает человеком, состоит в перечислении возможных опасностей и изыскании способов справляться с ними. Это, однако, вовсе не означает, что беспокойный человек тщательно прорабатывает все варианты. Новые решения и оригинальные подходы к рассмотрению проблемы не обязательно возникают из беспокойства, особенно если оно приобрело хронический характер. Беспокойство, как правило, заставляет просто пережевывать опасность, погружаясь в вызванный ею же страх, но оставаясь в том же русле мышления, а не находить решение проблем. Хронически беспокойные пациенты тревожатся о множестве разных вещей, большинство из которых почти наверняка никогда не случится. Они усматривают опасность в том, чего другие попросту не замечают.

Однако люди, страдающие от чувства мучительного беспокойства, не раз говорили Борковцу, что оно им помогает и что их тревоги могут продолжаться бесконечно, образуя замкнутый цикл охваченного страхом мышления. Но почему же все-таки беспокойство превращается в некое подобие ментальной наркомании? Факт есть факт, хотя и, как отмечает Борковец, несколько странный: привычка беспокоиться подкрепляется в том же смысле, что и пристрастия вообще. Поскольку люди беспокоятся по поводу событий, вероятность которых в действительности очень мала (любимый человек погибнет в авиакатастрофе, разорится и т. п.), то, по крайней мере, примитивная лимбическая система усматривает здесь нечто магическое. Подобно амулету, который предохраняет от какого-то ожидаемого зла, беспокойство якобы помогает предотвратить опасность, которая его и вызывает.

Как «работает» беспокойство

Она приехала в Лос-Анджелес со Среднего Запада работать по найму у одного издателя. Но издательство вскоре перекупил другой владелец, и она осталась не у дел. Приняв решение пуститься в свободное плавание в качестве внештатного журналиста — очень, кстати сказать, нестабильная область рынка труда, — она быстро поняла, что ей либо придется сутками пахать не разгибаясь, либо нечем будет платить за квартиру. Она узнала, что значит нормировать телефонные звонки, и впервые в жизни осталась без медицинской страховки³⁶. Отсутствие источника постоянного дохода было для нее особенно мучительным, и, естественно, сразу же обнаружив у себя катастрофическое ухудшение здоровья, она уверилась, что каждый приступ головной боли свидетельствует об опухоли в головном мозге, и вдобавок постоянно представляла, как погибает в автомобильной аварии, стоит только ей отъехать от дома. Ее все чаще стали одолевать мучительные фантазии, а голова была набита

тревожными мыслями. Но она, по ее словам, воспринимала свои волнения как нечто привычное.

Борковец открыл еще одну неожиданную пользу от беспокойства. Пока люди погружены в беспокойные мысли, они, по-видимому, не обращают внимания на субъективное чувство тревоги, возбуждаемое этими мыслями (учащенное сердцебиение, капельки пота, лихорадочный озноб), и по мере продолжения беспокойства оно, похоже, действительно отчасти подавляет тревожность. По крайней мере на это указывает частота сердечных сокращений. События развиваются, вероятно, так: человек, склонный к беспокойству, обращает внимание на нечто, вызывающее в воображении образ потенциальной угрозы или опасности; эта представленная катастрофа, в свою очередь, запускает слабый приступ тревоги. Затем жертва беспокойства углубляется в длинную вереницу мучительных мыслей, каждая из которых подбрасывает еще один повод для беспокойства. Пока эта цепь продолжает приковывать к себе внимание, сосредоточенность на этих самых мыслях отвлекает ум от исходного образа катастрофы, который запустил тревожность. Как установил Борковец, образы являются более мощными спусковыми механизмами для физиологически обусловленной тревожности, чем мысли. Поэтому погруженность в мысли, за исключением мысленных образов всяческих бедствий, частично облегчает переживание тревоги. До такой же степени усиливается беспокойство как половинчатое средство против той самой тревожности, которую оно вызвало.

Но и хроническое беспокойство бесполезно, поскольку принимает вид шаблонных закоснелых идей, а не творческих озарений, действительно подвигающих к разрешению проблемы. Эта косность проявляется не только в одном и том же содержании тревожной мысли, которое снова и снова воспроизводит исходную идею. На уровне нервной системы, по-видимому, имеет место кортикальная ригидность — дефицит способности эмоционального мозга гибко реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Короче говоря, хроническое беспокойство диктует несколько последовательных способов, до некоторой степени успокаивающих тревогу, но никогда не решающих проблему.

Единственное, что хронически беспокойные личности не могут сделать, — последовать совету, который им чаще всего дают: «Просто перестаньте беспокоиться» (а тем паче «Не беспокойтесь и будьте счастливы»). Поскольку проявления хронического беспокойства, видимо, представляют собой периоды слабой активности миндалевидного тела, они возникают сами по себе. И стоит им только возникнуть, как они — в силу своей природы — сохраняются. Но, проделав огромную экспериментальную работу, Борковец нашел несколько простых мер, которые помогут даже самым неисправимым беспокойным личностям контролировать эту привычку.

Первый шаг — самоосознание. Нужно отследить вызывающие беспокойство эпизоды как можно ближе к началу, в идеале — как только или сразу же после того, как мимолетный образ катастрофы запустит цикл беспокойства и тревожности. Борковец преподает людям свой метод, прежде всего приучая их отслеживать субъективные указатели стимула тревожности и особенно — учиться определять ситуации, вызывающие беспокойство, или мимолетные мысли и образы,

стимулирующие беспокойство, а также сопутствующие ощущения тревожности в организме. Практикуясь, люди научаются идентифицировать беспокойство все в более и более ранний момент на спирали тревожности. К тому же они осваивают методы релаксации, которые смогут применять, когда заметят начинающееся беспокойство, и, ежедневно практикуясь в релаксации, сумеют воспользоваться приемами в том месте, где окажется нужнее всего.

Однако одного только метода релаксации недостаточно. Люди, которые мучаются из-за вызывающих беспокойство мыслей, прежде всего должны научиться давать им решительный отпор. Если они этого не сделают, то спираль беспокойства постоянно будет накручиваться. В качестве следующего шага они должны занять критическую позицию в отношении своих прогнозов: велика ли вероятность того, что пугающее их событие действительно произойдет? Есть ли только один вариант развития событий, без вариантов? Можно ли предпринять какие-то конструктивные шаги? Поможет ли им по-настоящему бесконечное пережевывание одних и тех же тревожных мыслей?

Сочетание вдумчивости и здорового скептицизма, вероятнее всего, сработало бы как тормоз и прекратило бы нервное возбуждение, питающее не слишком сильную тревогу. Активное вырабатывание такого рода мыслей поможет запустить схему, которая сумеет помешать лимбической системе включить беспокойство. В то же время активное приведение в расслабленное состояние противодействует сигналам тревоги, которые эмоциональный мозг рассылает по всему организму.

Действительно, как отмечает Борковец, такие стратегии задают ход ментальной деятельности, несовместимой с беспокойством. Если беспокойству не помешать возвращаться снова и снова, оно приобретет «способность убеждать». А если давать ему отпор, рассматривая несколько равновероятных вариантов, то вы перестанете наивно принимать за истину каждую тревожную мысль. Подобный метод помогает освободиться от привычки беспокоиться даже тем, у кого беспокойство становится настолько серьезным, что его можно приравнять к психиатрическому диагнозу.

С другой стороны, людям, у которых беспокойство стало настолько серьезным, что переросло в фобию, невроз навязчивых состояний или паническую атаку, возможно, было бы разумнее — что служит признаком самосознания — обратиться за помощью к лекарственным средствам, чтобы прервать цикл. Перенастройка эмоциональной схемы посредством терапии необходима еще и для того, чтобы уменьшить вероятность возврата неврозов страха после прекращения приема лекарств.

36 До недавних реформ здравоохранения в США медицинская страховка, обеспечивавшая медицинское обслуживание, имела лишь у работающих людей. Остальные лица оставались без врачебной помощи. *Прим. ред.*

Как справляться с меланхолией

Уныние — единственное настроение, которое все пытаются побыстрее с себя стряхнуть, прикладывая максимум усилий. По мнению Дианы Тайс, люди оказываются наиболее изобретательными, когда речь заходит о стремлении отделаться от хандры. Разумеется, не от всякой печали следует избавляться, поскольку меланхолия, к примеру, как и любое другое настроение, имеет свои резоны. Грусть,

которую приносит потеря, неизменно подавляет наш интерес к развлечениям и удовольствиям, сосредоточивает внимание на том, что потеряно, и ослабляет нашу энергию, мешая нам собраться с новыми силами, по крайней мере, на какое-то время. Короче говоря, она стимулирует своего рода рефлекторный уход от бурного коловращения жизни, оставляя нас в подвешенном состоянии горевать о потере, пытаться понять ее смысл, и, в конце концов, совершать психологическую настройку и строить новые планы, как жить дальше.

Переживание тяжелой утраты или потери мотивировано; полнейшая депрессия — нет. Уильям Стайрон дал яркое описание «многих ужасных проявлений этой болезни», среди которых ненависть к себе, чувство никчемности, «пробирающая до нутра безрадостность» и «охватывающая меня тоска, чувство страха и отчуждения и более всего удушающая тревога». К тому же существуют и интеллектуальные показатели: «потеря ориентации, неспособность к мысленному сосредоточению и провалы памяти» и — на более поздней стадии — сознание оказывается «во власти беспорядочных искажений», появляется «ощущение, будто мыслительные процессы накрыло ядовитой, не поддающейся описанию волной, которая стерла всяческие приятные реакции на живой мир». Есть и физические результаты: бессонница, ощущение себя таким же безразличным, как зомби, «нечто вроде оцепенения, расслабленности, а точнее — странной хрупкости» наряду с «суетливым беспокойством». Потом полностью пропало удовольствие: «Пища, как и все остальное из сферы чувственных ощущений, совершенно потеряла вкус». В заключение умерла надежда. Тогда «серый мелкий морозящий дождь подавленного настроения» принял форму отчаяния, столь ощутимого, что оно стало похоже на физическую боль, причем настолько непереносимую, что самоубийство начало казаться наилучшим выходом.

При такой серьезной депрессии жизнь парализуется; никаких начинаний. Сами по себе симптомы депрессии свидетельствуют о жизни в режиме ожидания. Стайрону никакие лекарственные средства и никакая терапия не помогали; только время и убежище в виде госпиталя рассеяли уныние. Но большинству людей, особенно в менее тяжелых случаях, поможет психотерапия, равно как и лекарственная терапия: сегодня для лечения применяется прозак, однако существует больше дюжины других составов, приносящих некоторое облегчение, особенно при тяжелой депрессии.

Но здесь я хочу сосредоточить внимание на гораздо более распространенной печали, верхний предел которой с формальной точки зрения достигает уровня «бессимптомной депрессии», то есть обычной меланхолии. Перед нами круг подавленных состояний, с которыми люди могут справляться самостоятельно, если располагают собственными духовными ресурсами. К сожалению, некоторые из стратегий, к которым чаще всего прибегают, могут приводить к неожиданным и неприятным последствиям. Люди чувствуют себя хуже, чем прежде. Одна из таких стратегий — уединение, часто кажущееся очень привлекательным; однако гораздо чаще оно всего лишь добавляет к печали ощущение одиночества, разобщенности с людьми. Тайс открыла, что самой популярной тактикой борьбы с депрессией является общение — выходы из дома, чтобы поесть, сходить на бейсбол или в кино, короче говоря, то, чем можно заниматься с друзьями или с семьей. Все это действует очень

хорошо, если конечным результатом должно стать избавление от печальных мыслей. И просто улучшает настроение, если человек решает поразмышлять, что же ввергло его в хандру.

В самом деле, одним из главных факторов, определяющих, сохранится угнетенное состояние или рассеется, является степень погружения в уныние. Волнение по поводу того, что нас угнетает, видимо, делает депрессию все более глубокой и долгой. Во время депрессии беспокойство принимает разные формы, но внимание всегда концентрируется на каком-то аспекте самой депрессии: насколько измотанными мы себя чувствуем, как мало осталось у нас энергии, как слаба мотивация, или, к примеру, как мало работы мы делаем. Обычно ни одна из подобных мыслей не сопровождается конкретными действиями, которые помогли бы облегчить возникшую проблему. Другие стандартные варианты беспокойства включают такие сценарии: «обособиться от всех и вся и размышлять о том, как ужасно вы себя чувствуете; тревожиться, что ваша супруга (или супруг) откажет вам, поскольку вы пребываете в депрессии; волноваться, прикидывая, не ожидает ли вас еще одна бессонная ночь». Так говорит психолог из Стэнфордского университета Сьюзан Нолен-Хауксма, немало времени посвятившая изучению круга мыслей людей в состоянии депрессии.

Люди в подавленном настроении подчас оценивают свои размышления как попытку «лучше себя понять»; на самом же деле они подпитывают свое уныние, не предпринимая никаких шагов, чтобы реально помочь себе развеять дурное настроение. Итак, с точки зрения терапии весьма полезно глубоко обдумать причины депрессии, что приведет к прозрению или действиям, которые изменят условия, приведшие к депрессии. В любом случае пассивное погружение в уныние лишь усугубляет плохое настроение.

Постоянное пережевывание тревожных мыслей также усиливает депрессию, создавая условия, которые оказываются еще более угнетающими. Нолен-Хауксма приводит пример женщины, занимавшейся продажей товаров по телефону. Она впадала в депрессию и часами расстраивалась по поводу того, что ей никак не удастся заключить важные торговые сделки. Торговля ухудшилась, вселяя в нее чувство несостоятельности, питавшее депрессию. Если бы она, желая справиться с депрессией, постаралась отвлечься, то с головой ушла бы в работу, энергично обзванивая клиентов и рассматривая это как средство избавиться от грустных мыслей. Сбыт товаров, вероятнее всего, не сократился бы, и ощущение от успешной продажи укрепило бы ее уверенность в себе, так или иначе уменьшив депрессию.

По мнению Нолен-Хауксма, женщины гораздо в большей степени склонны к горестным размышлениям, чем мужчины. Этим, как она полагает, по крайней мере, частично объясняется тот факт, что у женщин депрессия диагностируется вдвое чаще, чем у мужчин. Свою лепту, конечно, вносят и другие факторы: к примеру, по женщинам больше заметны их несчастья, и вдобавок у них в жизни больше причин для уныния. Мужчины же всегда могут утопить свои печали в вине (что и делают примерно в два раза чаще женщин).

Как показали исследования, когнитивная терапия, направленная на изменение моделей мышления, не уступает лекарственной терапии в лечении легкой степени клинической депрессии. А в предупреждении возврата легкой депрессии даже

превосходит их. В сражении оказались особенно эффективными две стратегии. Одна заключается в том, что мы учимся подвергать сомнению мысли, ранее казавшиеся основными. Мы ставим под вопрос их обоснованность и находим более позитивные решения. Другая предусматривает целенаправленное планирование приятных отвлекающих событий.

Единственная причина того, что срабатывает отвлечение внимания — автоматическое действие угнетающих мыслей, бесцеремонно посягающих на душевное состояние человека. Даже если люди, пребывающие в угнетенном состоянии, стараются подавить унылые мысли, им зачастую не удается найти лучший выход. Нахлынувшая волна гнетущих мыслей начинает оказывать мощное притягивающее действие на цепь ассоциаций. Когда унылых людей просили, например, разобрать перемешанные предложения из четырех слов, они гораздо лучше справлялись с пониманием фраз о тоске («Будущее представляется весьма зловещим»), чем о радости («Будущее выглядит чрезвычайно радужным»).

При упорно сохраняющейся склонности к депрессии омрачаются даже те способы отвлечься, которые люди находят для себя. Когда пребывающим в подавленном состоянии людям раздавали список приносящих радость или скуку способов оторвать свои мысли от чего-то печального, например, похорон друга, они больше склонялись к выбору вторых. Ричард Венцлафф, психолог из Университета штата Техас, проводивший эти исследования, пришел к заключению: людям, пребывающим в подавленном состоянии, приходится прилагать особые усилия, чтобы обратить внимание на что-то совсем радостное. Они опасались по невнимательности выбрать то, что снова испортит им настроение (слезливый фильм, печальный роман).

Способы поднять настроение

Представьте, что вы ведете автомобиль в тумане по незнакомой, круто поднимающейся вверх извилистой дороге. Внезапно какая-то машина съезжает с дороги всего в нескольких футах впереди вас, и вы не успеваете вовремя остановиться. Вы изо всех сил вдавливаете педаль тормоза в пол, вашу машину заносит, и она въезжает в бок другого автомобиля. Вы успеваете заметить — как раз перед тем, как стекло разлетается вдребезги и металл вдавливается в металл, — что внутри полно детей, которых везут в детский сад. Затем во внезапно наступившей после столкновения тишины раздается дружный плач. Вы подбегаете к машине и видите, что один из детей лежит неподвижно. Вас переполняют угрызения совести и скорбь при виде трагедии...

Такие холодящие душу сюжеты использовались, чтобы расстроить добровольцев, участвовавших в экспериментах Венцлаффа. Затем им надо было, постаравшись выбросить эту сцену из головы, сделать краткие записи о направлении собственных мыслей в течение девяти минут, и всякий раз, когда мысль о трагическом эпизоде проникала в их сознание, они, продолжая писать, делали на листке контрольную отметку. И хотя большинство участников эксперимента с течением времени вспоминало о неприятной картине все реже и реже, тем, кто пребывал в более подавленном настроении, такие мысли приходили в голову гораздо *чаще*; они даже

косвенно обращались к ней в мыслях, которые вроде бы должны были послужить им средством отвлечения.

Более того, склонные к депрессии добровольцы, чтобы отвлечься, прибегали к другим удручающим мыслям. Как впоследствии рассказывал мне Венцлафф, «ассоциация мыслей происходит не просто по содержанию, но и по настроению. У людей в голове прокручивается набор унылых мыслей, которые охотнее всего приходят, когда они пребывают в плохом настроении. Люди, легко впадающие в депрессию, склонны создавать очень прочные ассоциативные связи между этими мыслями, так что гораздо труднее подавить их после того, как человеком уже овладело дурное настроение. По иронии судьбы, люди в угнетенном состоянии, чтобы выкинуть из головы какой-то огорчительный эпизод, вспоминают о другом, но подобном по содержанию, что только возбуждает еще больше отрицательных эмоций».

Согласно одной из теорий, плач, возможно, является естественным средством понижения уровня содержания химикатов в головном мозге, которые «воспламеняют» скорбь. Но хотя рыдания порой способны разрушить колдовство печали, они не могут устранить причины отчаяния. Идея «полезного плача» неверна: плач, который подкрепляет психическое переживание, только удлиняет страдание. Развлечения разрывают цепь мыслей, питающих уныние. Одна из ведущих теорий на вопрос, почему электроконвульсивная терапия (то есть электрошок) оказывается эффективной при лечении наиболее тяжелых форм депрессии, отвечает, что она вызывает потерю кратковременной памяти: пациенты чувствуют себя лучше, потому что не могут вспомнить, из-за чего были такими печальными. Во всяком случае, чтобы стряхнуть с себя обыкновенную печаль, как советует Диана Тайс, многие прибегают к таким развлечениям, как чтение, телевидение и кино, видеоигры и головоломки, сон и мечтания, вроде фантазий на тему, как можно провести очередной отпуск. Венцлафф добавляет: наиболее действенными оказываются развлечения, которые резко изменяют ваше настроение (волнующее спортивное соревнование, веселая комедия, юмористическая книга. Однако следует соблюдать осторожность. Некоторые люди, мучимые беспокойством, сами по себе способны укреплять депрессию. Как показывают исследования, самые заядлые телеманы после просмотра нескольких программ подряд обычно становятся еще более подавленными, чем до!)

Аэробика, по мнению Тайс, относится к наиболее действенным средствам, помогающим вывести человека из легкой депрессии, равно как и рассеять просто плохое настроение. Здесь, однако, уместно заметить, что поднимающие настроение физические упражнения лучше всего действуют на ленивых, то есть на тех, кто обычно не слишком усердствует с физзарядкой. Для тех же, кто делает гимнастику каждый день, ее польза в плане изменения настроения была максимальной, когда они только начали вырабатывать в себе эту привычку. Кстати сказать, регулярный моцион часто оказывает обратное воздействие на настроение: люди начинают ощущать дискомфорт, если пропускают тренировку. Столь эффективное влияние физических упражнений, по-видимому, объясняется тем, что они изменяют физиологическое состояние человека, вызванное его настроением: депрессия — состояние низкой активности, а аэробика «выталкивает» организм в состояние высокой активности.

Кроме того, разные методы релаксации, понижающие тонус организма, хорошо действуют на тревожность, если активность достаточно высока, но мало помогают при депрессии. Принцип действия этих методов, по всей вероятности, заключается в прерывании циклического развития депрессии или тревожности, поскольку все они переводят мозг на уровень активации, несовместимый с эмоциональным состоянием, подчинившим мозг своей власти.

Еще одно довольно популярное средство от хандры состояло в подбадривании себя угощениями и чувственными удовольствиями. Пребывая в угнетенном состоянии, люди обычно тешили себя тем, что принимали горячую ванну или ели любимые блюда, слушали музыку или занимались сексом. Покупка себе подарка или чего-нибудь вкусненького для того, чтобы избавиться от дурного настроения, — как и хождение по магазинам вообще, даже если дело ограничивалось лишь разглядыванием витрин, — особенно популярно у женщин. Наблюдая за преподавателями и студентами колледжа, Тайс заметила, что женщины в три раза чаще, чем мужчины, избирали своей стратегией избавления от печали еду. С другой стороны, мужчины, пребывавшие в подавленном настроении, в пять раз чаще обращались к выпивке или наркотикам. Беда с перееданием или употреблением алкоголя в качестве лекарства от подавленности заключается в неожиданных и неприятных последствиях, к которым они легко могут привести: обжорство влечет за собой стыд, а алкоголь действует на центральную нервную систему как депрессант и лишь усугубляет проявления самой депрессии.

Более конструктивным методом улучшения настроения, по мнению Тайс, является организация скромной победы или легкого успеха: можно, например, энергично взяться за долго откладываемую генеральную уборку всего дома или наконец-то сделать какие-то другие дела, которые давно нужно было привести в порядок. К тому же улучшение представлений о самом себе, которое достигается всего лишь тем, что человек принарядится или подкрасится, действовало ободряюще.

Одно из самых сильнодействующих (используемое почти исключительно в терапии) средств от депрессии — изменение взгляда на вещи, или *когнитивное реконструирование*. Так естественно — оплакивать конец отношений и предаваться жалости к себе. Например, в силу убеждения: «это значит, что я всегда буду одинок». Верный способ усугубить чувство отчаяния! Однако, если отстраниться и подумать, почему ваши отношения оказались не такими прочными и долгими и почему вы с партнером не подошли друг другу, иными словами, взглянуть на потерю по-другому, в более позитивном свете, вы обретете лекарство от печали. Поэтому настроение больных раком, независимо от серьезности их состояния, улучшалось, если они могли вспомнить другого пациента, которому было хуже («Мне-то, пожалуй, не так уж и плохо — я хоть могу ходить»). Те же, кто сравнивал себя со здоровыми людьми, испытывали наибольшую подавленность. Подобные сравнения с худшим случаем действуют удивительно ободряюще: то, что казалось удручающим, вдруг начинает выглядеть не так уж плохо.

Есть и еще один действенный способ выбраться из депрессии — помогать тем, кто попал в трудные обстоятельства. Депрессию питают размышления о себе и поглощенность собственными интересами. Помощь другим отрывает нас от этих

забот, потому что мы глубоко проникаемся чувствами людей, испытывающих страдание. Когда кто-то с головой уходил в работу добровольца — тренировал Малую лигу³⁷, был старшим братом, содержал бездомного, эти занятия, как показали исследования Тайс, оказывались одним из самых сильнодействующих способов изменить настроение. Но и одним из редчайших.

Ну и, по крайней мере, некоторые люди способны избавиться от меланхолии, обратившись к некоей сверхъестественной силе. Как сказала мне Тайс, «молитва, если, конечно, вы очень религиозны, оказывает благотворное воздействие при любых настроениях, и особенно при депрессии».

37 Малая лига — бейсбольная лига для мальчиков и девочек 8–12 лет.

«Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание

«Он дал своему соседу по комнате под дых...» — так начинается фраза, и вот как она кончается: «...но он хотел просто включить свет».

Подобное превращение агрессии в невинную, хотя и мало похожую на правду ошибку являет собой живой пример вытеснения. Эту фразу составил студент колледжа, приглашенный для добровольного участия в исследовании так называемых вытеснителей, то есть людей, которые, видимо, по привычке или автоматически стирают из своего сознания эмоциональное нарушение. Начало — «он дал своему соседу по комнате под дых» — было предложено студенту в тесте на завершение предложений. Другие тесты показали, что скромное проявление ментального избегания было частью более крупной модели поведения в его жизни — модели отключения наибольшего эмоционального потрясения. И если вначале исследователи рассматривали вытеснителей как классически неспособных переживать эмоции, как, скажем, своего рода двоюродных братьев алекситимиков, то теперь они считают их специалистами по управлению эмоциями. Вытеснители, похоже, достигли такого совершенства в умении глушить в себе негативные чувства, что даже и не замечают ничего негативного. И выходит, что вместо использования термина «вытеснитель», как было принято среди исследователей, лучше было бы дать им более подходящее определение — невозмутимые.

Большинство результатов исследования, проведенного под руководством Дэниела Вайнбергера, ныне работающего психологом в Западном резервном университете Кейса, показало: хотя такие люди, возможно, внешне выглядят спокойными и невозмутимыми, порой их одолевают физиологические расстройства, на которые они не обращают внимания. Во время теста незаконченных предложений велось постоянное наблюдение за уровнем их физиологической активности. И надо сказать, внешнее спокойствие вытеснителей явно противоречило возбужденному состоянию, в которое приходили их организмы: когда им предлагали закончить фразу о вспыльчивом соседе по комнате, равно как и некоторые другие на ту же тему, у них обнаруживались все признаки тревожного возбуждения (сильное сердцебиение, потение и повышение кровяного давления). Однако на вопрос, как они себя чувствуют, они отвечали, что абсолютно спокойны.

Подобное почти не прекращающееся отключение от таких эмоций, как гнев и тревожность, встречается довольно часто: эту модель поведения, согласно

Вайнбергеру, обнаруживает один человек из шести. Теоретически дети могли бы научиться становиться невозмутимыми любым из имеющихся способов. У одного, наверное, это стало бы стратегией выживания в затруднительной ситуации, например в семье, где один из родителей алкоголик и где сама эта проблема не признается. У другого, возможно, один или оба родителя сами вытеснители и, следовательно, могут подать пример вечного хорошего настроения или постоянного присутствия духа вопреки выводящим из душевного равновесия чувствам. Или данное свойство может быть врожденной чертой характера. Хотя до сих пор никто не может объяснить, каким образом подобная модель поведения формируется в жизни, к тому времени, когда вытеснители становятся взрослыми, они уже проявляют спокойствие и собранность даже под давлением обстоятельств.

Разумеется, вопрос о том, насколько они действительно спокойны и невозмутимы, остается нерешенным. Могут ли они на самом деле не знать о физических проявлениях удручающих эмоций или просто притворяются спокойными? Ответ предоставило интересное исследование Ричарда Дэвидсона, психолога из Университета штата Висконсин, ранее сотрудничавшего с Вайнбергером. Дэвидсон предложил людям с моделью невозмутимого поведения высказываться по спонтанной ассоциации со списком слов, по большей части нейтральных, но с добавлением отдельных слов, имевших враждебный или сексуальный смысл, которые почти во всех возбуждают беспокойство. Как показали телесные реакции, у них присутствовали все физиологические признаки дистресса в ответ на провокации, даже если ассоциации, которые они подбирали, обнаруживали попытки сделать более приемлемыми расстраивавшие слова, связав их с безобидными. Если первым словом было «ненависть», то ответ, скорее всего, звучал как «любовь».

Дэвидсон в своем исследовании удачно использовал то, что главный центр переработки отрицательных эмоций находится в правой половине головного мозга, тогда как центр речи — в левой (у правшей). Как только правое полушарие опознает какое-либо слово как расстраивающее, оно передает эту информацию через мозолистое тело, большой разделитель между половинами мозга, в речевой центр, и в ответ произносится слово. С помощью сложной системы линз Дэвидсон сумел визуально воспроизвести слово таким образом, что его было видно только на половине поля зрения. Особенности схемы нервных проводящих путей зрительной системы таковы, что если изображение находилось в левой половине поля зрения, оно сначала распознавалось правой половиной головного мозга с характерной для нее восприимчивостью к дистрессу. Если изображение располагалось в правой половине поля зрения, то сигнал поступал в левое полушарие мозга без оценки его огорчительности.

Если слова проявлялись в правом полушарии, происходила некоторая задержка во времени, которая требовалась невозмутимым, чтобы выразить словами свою ответную реакцию. Но только в случае, если слово, на которое они реагировали, было из тех, что выводят из душевного равновесия. Когда речь шла о поиске ассоциаций для *нейтральных* слов, они отвечали без всякой задержки. Кстати сказать, некоторое замедление ответной реакции наблюдалось, лишь когда слова поступали в правое полушарие, а не в левое. Другими словами, невозмутимость обусловлена действием

механизма нервной системы, который замедляет или препятствует передаче огорчительной информации. Вывод: они не притворялись, когда говорили, что не чувствуют себя расстроенными. Мозг ограждает их от таких сведений. Точнее говоря, пласт сладостных ощущений, который перекрывает вызывающие беспокойство восприятия, вполне может быть следствием работы левой предлобной доли. Когда Дэвидсон измерил уровни активности их предлобных долей, то, к своему удивлению, обнаружил, что слева, где находится центр осознания хорошего, активность определенно выше, чем справа, в центре обработки негативной информации.

Эти люди, как сообщил мне Дэвидсон, «представляют себя в положительном свете, бодрыми и жизнерадостными. Они не признают, что стресс выводит их из душевного равновесия, и обнаруживают модель поведения, свидетельствующую об активации левой лобной доли, просто сидя в спокойной позе, что ассоциируется с позитивными чувствами. Такая деятельность мозга, возможно, объясняет их заявления о собственном спокойствии, несмотря на скрытую физиологическую активность, которая выглядит как дистресс». Суть теории Дэвидсона в том, что с точки зрения деятельности головного мозга переживание тревожащей реальности в положительном свете требует определенных затрат энергии. Повышенная физиологическая активность может быть обусловлена тем, что невральная схема долгое время пытается сохранять позитивные чувства или же подавлять любые негативные переживания или препятствовать им.

Короче говоря, невозмутимость — своего рода оптимистичное отрицание, позитивное отмежевание и, возможно, ключ к разгадке срабатывания механизмов нервной системы в более тяжелых состояниях отмежевания, которые иногда возникают, например, при расстройствах в виде посттравматического стресса. Если невозмутимость просто подразумевает самообладание, как утверждает Дэвидсон, «то она может послужить эффективной стратегией эмоциональной саморегуляции», хотя и достающей неизвестной для самоосознания ценой.

Глава 6. Главная одаренность

Всего лишь раз в жизни меня парализовал страх. Тогда я был студентом первого курса колледжа. Каким-то образом я умудрился не подготовиться к экзамену по математике. До сих пор помню аудиторию, в которую направлялся тем весенним утром с предчувствием провала и тяжестью в душе. Много раз присутствовал я на занятиях в том лекционном зале. Однако тогда я ничего не замечал. Пока я шел к месту рядом с дверью, мой взгляд сузился до кусочка пола прямо передо мной. Пока я открывал синюю обложку тетради для письменной экзаменационной работы, пульс тяжело бился у меня в ушах, а от тревоги сильно сосало под ложечкой.

Лишь раз, мельком, взглянул я на экзаменационные вопросы. Битый час я пялился на эту страницу, пока мысли галопировали по последствиям, которые меня ожидали. Одни и те же мысли повторялись снова и снова, образуя замкнутый контур страха и дрожи. Я сидел неподвижно, как животное, застывшее во время движения под действием кураре. Но больше всего поражало меня, как внезапно сузилось мое мышление. Я потратил этот час не на отчаянную попытку кое-как собрать воедино некое подобие ответов на экзаменационные вопросы. Я даже не грезил. Я просто

сидел, одержимый ужасом, и ждал, когда же закончится пытка.

Это мое собственное описание испытанного ужаса, и для меня оно и по сей день остается самым убедительным свидетельством сокрушительного воздействия эмоционального дистресса на ясность ума. Теперь я понимаю, что мое испытание явилось, скорее всего, свидетельством способности эмоционального мозга одолеть и даже парализовать думающий мозг.

Тот факт, что эмоциональные расстройства имеют свойство вмешиваться в ментальную жизнь, не новость для преподавателей. Студенты, по той или иной причине встревоженные, раздраженные или подавленные, не усваивают знания. Люди, оказавшиеся во власти таких состояний, не воспринимают информацию должным образом или не способны полностью ее переработать. Как мы узнаем из главы 5, мощные негативные эмоции переключают внимание на то, что, собственно, их и вызывает, мешая сосредоточиться на чем-то другом. Одним из признаков того, что чувства, изменив направление, перешли в область патологии, служит следующее: они становятся столь навязчивыми, что подавляют остальные мысли, постоянно саботируя попытки уделить внимание любой другой насущной задаче. У человека, переживающего мучительный развод, или у ребенка, чьи родители разводятся, ум надолго не задерживается на тривиальном распорядке рабочего или учебного дня. У страдающих клинической формой депрессии жалость к самим себе и отчаяние, безнадежность и беспомощность перекрывают все другие мысли.

Когда эмоции мешают концентрации, в первую очередь отказывает в работе «ментальная емкость». Ее ученые-когнитивисты называют рабочей памятью. Иначе говоря, способностью держать в голове всю информацию, имеющую отношение к решаемой задаче. Информация, которая содержится в рабочей памяти, может быть очень простой, как, например, цифры, составляющие телефонный номер, или чрезвычайно сложной, как замысловатые сюжетные линии, которые писатель всячески пытается сплести воедино. В ментальной жизни на рабочую память возложена административная функция, которая обеспечивает протекание всех других интеллектуальных процессов — от произнесения фразы до осмысливания сложного логического суждения. Роль рабочей памяти исполняет предлобная зона коры головного мозга. Там же, как вы знаете, сходятся чувства и эмоции. Если лимбическая схема, близкая к предлобной зоне коры головного мозга, находится под властью эмоционального дистресса, одним из последствий становится потеря в эффективности рабочей памяти: мы не способны собраться с мыслями, как я имел возможность убедиться на том страшном экзамене по математике.

А теперь давайте рассмотрим роль позитивной мотивации, то есть энтузиазма, рвения и уверенности в себе, в достижении успеха. Исследования, проведенные при участии олимпийских чемпионов, музыкантов мирового класса и шахматных гроссмейстеров, показали, что всех их объединяет одна общая черта — способность находить для себя стимул неотступно следовать определенному режиму тренировочных занятий. И при постоянном увеличении степени совершенства, которое необходимо, чтобы оставаться исполнителем мирового уровня, эти суровые тренировки надо начинать все в более раннем детстве. На проходивших в рамках Олимпийских игр 1992 года соревнованиях по прыжкам в воду участвовала команда

китайских ныряльщиков в возрасте 12 лет. За свою жизнь они потратили на тренировки столько же времени, сколько члены американской команды, которым было немного за двадцать. Только китайские спортсмены начали тренироваться в суровом режиме уже с четырех лет. Аналогичным образом виртуозные скрипачи двадцатого столетия приступали к занятиям в пять лет, а чемпионы игры в шахматы международного класса впервые сели за шахматную доску в среднем в семилетнем возрасте. Те же, кто начинал в десять лет, не поднялись выше уровня национальной знаменитости. Более раннее начало обеспечивает преимущество и в плане продолжительности: добившиеся наибольших успехов студенты-скрипачи лучшего музыкального училища в Берлине, которым едва исполнилось двадцать лет, практиковались в игре на скрипке в общей сложности в течение десяти тысяч часов. Студенты второго уровня — в среднем около семи с половиной тысяч часов.

Вот что, наверное, отличает тех, кто достиг высшей ступени в занятиях, предполагающих соревнование, от других людей с примерно такими же способностями: до какой степени они, рано начав заниматься, на протяжении многих лет могут соблюдать заведенный порядок изнурительных практических занятий. И упорство зависит от эмоциональных особенностей человека — прежде всего от энтузиазма и стойкости перед лицом неудач.

Какой, помимо врожденных способностей, добавочный выигрыш в борьбе за достижение успеха в жизни дает мотивация, можно понять по замечательной работоспособности, демонстрируемой студентами-азиатами в американских школах. Тщательный анализ данных говорит, что средний коэффициент умственного развития американских детей азиатского происхождения всего лишь на два-три балла превышает данный показатель у белых детей. И все же, если проводить сравнение на базе таких профессий, как юриспруденция и медицина, в которых специализируются многие американцы азиатского происхождения, они в большинстве ведут себя так, будто их коэффициент умственного развития намного выше. Например, эквивалентен коэффициенту умственного развития, равному 110 у американцев японского происхождения и 120 у американцев китайского происхождения. Причина, по-видимому, в том, что уже с самых младших классов школы азиатские дети занимаются усерднее, чем белые. Сенфорд Доренбуш, социолог из Стэнфордского университета, наблюдая более чем за десятью тысячами учащихся средней школы, обнаружил: американцы азиатского происхождения тратят на выполнение домашних заданий на 40 процентов времени больше, чем остальные ученики. «В то время как большинство американских родителей готовы признавать, что их ребенок слаб в некоторых областях, и подчеркивают его сильные стороны, азиаты занимают такую позицию: если ты недостаточно хорошо справляешься с учебой, будешь заниматься до поздней ночи, а если не поможет, встанешь пораньше и будешь учить уроки утром. Они считают, что любой ребенок может отлично успевать в школе, если приложит надлежащие усилия». Короче говоря, сильные этические принципы труда, характерные для национальной культуры, преобразуются в высшую мотивацию и упорство — в эмоциональное преимущество.

До какой степени наши эмоции служат помехой или усиливают нашу способность думать и планировать, упорно заниматься ради какой-то отдаленной

цели, решать проблемы и тому подобное. До такой степени они устанавливают пределы нашей возможности пользоваться врожденными умственными способностями и, следовательно, определяют, как мы поступаем в жизни. И до какой степени мы в своих занятиях руководствуемся чувством энтузиазма, удовольствия, даже разумным беспокойством, — до такой же степени они и побуждают нас к достижению. Поэтому эмоциональный ум и представляет собой главную одаренность, способность глубоко влиять на все остальные способности, либо помогая, либо мешая им.

Контроль побуждений: тест с зефиром

Представьте себе, что вам четыре года и некто делает вам такое предложение: если вы подождете, пока он сбегает по делу и выполнит данное ему поручение, то он угостит вас двумя зефиринками, а если вы не сможете ждать, то получите только одну, но прямо сейчас. Конечно, серьезное испытание для человека, которому едва исполнилось четыре года. Маленький космос вечной битвы между побуждением и сдерживанием, подсознанием и эго, желанием и самоконтролем, удовольствием и отсрочкой. Выбор, сделанный ребенком, явится весьма показательным критерием, который быстро раскроет не только его характер, но и многое скажет о том, как он пройдет предстоящий жизненный путь.

Вероятно, с психологической точки зрения нет более важного навыка, чем умение не поддаваться побуждению. В нем состоит суть полного эмоционального самоконтроля, поскольку все эмоции по самой своей природе имеют результатом то или иное побуждение к действию. Помните, что главное значение слова «эмоция» — «побуждать». Способность сопротивляться такому импульсу к действию, подавлять зарождающееся стремление к действию, вероятнее всего, реализуется на уровне мозговой функции посредством торможения (или подавления) сигналов, посылаемых лимбической системой в моторную (двигательную) зону коры головного мозга, хотя такое толкование пока что еще остается спорным.

Так или иначе, необычный эксперимент с зефиром, которым угощали четырехлетних малышей, показал, насколько важна способность обуздывать эмоции и сдерживать порывы. В 1960-х годах психолог Уолтер Мишель проводил исследование в дошкольном учреждении на территории Стэнфордского университета при участии детей профессорско-преподавательского состава, аспирантов и других служащих университета, причем, согласно программе исследования, предусматривалось наблюдение за поведением детей с момента, когда им исполнилось четыре года, вплоть до окончания средней школы.

Так вот, об опыте с зефиром. Некоторые дети были в состоянии подождать, должно быть, казавшиеся им бесконечностью пятнадцать — двадцать минут до возвращения экспериментатора. Чтобы стойко перенести внутреннюю борьбу, они закрывали глаза, дабы не смотреть на сладости и устоять перед соблазном, или опирались головой на руки, разговаривали сами с собой, пели, играли со своими руками и ногами и даже пытались заснуть. Эти отважные дошкольники получили награду в виде двух зефирин. Другие, более импульсивные, хватали одну зефирину, почти всегда через несколько секунд после того, как экспериментатор выходил из

комнаты якобы выполнять данное ему «поручение».

Возможность понять, во что выльется моментальный порыв, представилась только через 12–14 лет, когда эти дети достигли подросткового возраста. Трудно поверить, насколько разительными оказались эмоциональные и социальные различия между бывшими дошкольниками, схватившими одну зефирину, и их сверстниками, отсрочившими удовольствие. Дети, устоявшие перед соблазном в четыре года, повзрослев, стали в социальном отношении более компетентными, то есть более успешными в личном плане, уверенными в себе и способными лучше справляться с жизненными передрягами.

Этим детям, видимо, даже и не грозило опуститься, перестать двигаться вперед или вернуться к менее зрелым формам поведения в условиях стресса, потерять самообладание и дезорганизоваться в тяжелых обстоятельствах. Они смело принимали вызов, сталкиваясь с проблемами, и всегда решали их, не сдаваясь даже перед лицом серьезных трудностей. Они полагались на собственные силы и были уверены в себе, заслуживали доверия и были надежными, брали инициативу в свои руки и с головой уходили в работу. А даже больше чем еще через десять лет они по-прежнему сохраняли способность отсрочивать удовольствие, стремясь к достижению своих целей.

В отличие от них примерно у трети тех, кто хватал зефирину, обнаруживалось меньше таких качеств, и вдобавок их психологический портрет включал большую тревожность. В юности они, вероятнее всего, избегали социальных контактов, были упрямы и нерешительны, легко теряли душевное равновесие от разочарований, считали себя «плохими» или недостойными, возвращались к менее зрелым формам поведения или становились скованными от стресса, бывали недоверчивыми и обиженными из-за того, что их «обошли», ревнивыми и завистливыми, слишком остро реагировали на раздражение резкими выходками, провоцируя таким образом споры и драки. И в довершение всего в этом возрасте они по-прежнему не могли отсрочить удовольствие.

То, что кажется скромными задатками в детстве, в последующей жизни расцветает всевозможными социальными и эмоциональными компетенциями. Способность сдерживать побуждение лежит в основе множества стремлений, начиная с соблюдения диеты и кончая получением ученой степени в области медицины. Некоторые дети даже в четыре года владели основами: они сумели понять, что в данной социальной ситуации задержка обернется выгодой, им удалось отвести фокус своего внимания от искушения, находящегося рядом, и отвлечься, сохраняя необходимое упорство в отношении достижения своей главной цели — двух зефирин.

Еще удивительнее, что когда тестируемых детей снова оценивали по окончании средней школы, оказалось, что те, кто терпеливо ждал в четыре года, как учащиеся намного превосходили тех, кто действовал, руководствуясь прихотью. По оценкам их родителей, первые были более знающими: лучше умели формулировать свои мысли, рассуждать логически и отзываться на доводы разума, сосредоточиваться, строить планы и неуклонно их придерживаться и выказывали большее стремление учиться. Самое удивительное то, что во время тестов академических способностей они получали несравнимо более высокие оценки. Треть детей, в четыре года нетерпеливо

схвативших зефирину, имели среднюю оценку за речевой тест 524 балла и количественную (или «математическую») оценку 528 баллов; та треть, которая выжидала дольше всех, имела средние оценки 610 и 652 балла соответственно с разницей в 210 баллов в общем счете.

Поведение четырехлетних детей во время теста на отсрочивание удовольствия является в два раза более мощным прогнозирующим параметром их будущих оценок во время теста академических способностей, чем коэффициент умственного развития в четыре года. Коэффициент умственного развития становится более мощным прогнозирующим параметром в отношении результатов теста академических способностей только после того, как дети научатся читать. Получается, что способность отсрочивать удовольствие вносит большой вклад в интеллектуальный потенциал совершенно независимо от коэффициента умственного развития. (Слабый контроль побуждений в детстве также служит мощным прогнозирующим параметром в отношении более поздней преступности, опять-таки превосходящим по силе коэффициент умственного развития.) Как мы увидим в части 5, хотя кое-кто утверждает, будто коэффициент умственного развития нельзя изменить и, следовательно, он представляет неизменное ограничение жизненного потенциала ребенка, существует вполне достаточно доказательств того, что эмоциональным навыкам, таким как, например, контроль побуждений и точное понимание социальной ситуации, *можно* научиться.

То, чему исследователь Уолтер Мишелл дает довольно неудачное определение «целенаправленное добровольное отсрочивание удовольствия», вероятно, и составляет сущность эмоциональной саморегуляции. Это способность подавить порыв ради служения цели, будь то создание предприятия, решение алгебраического уравнения или участие в играх на Кубок Стэнли. Результаты исследования Мишелла выявили роль эмоционального интеллекта как фактора, определяющего, насколько хорошо или плохо могут люди использовать свои умственные способности.

Дурные настроения, путаное мышление

Я очень волнуюсь за сына. Он недавно начал играть за университетскую футбольную команду, а значит, вполне может ушибиться или что-нибудь себе повредить. Такая нервотрепка — наблюдать за ним во время игры. Я вообще перестала ходить на матчи. Уверена, мой сын, должно быть, огорчен тем, что я не слежу за игрой, но это просто выше моих сил.

Женщина, рассказавшая свою историю, проходила курс лечения от тревожности. Она понимает, что ее беспокойство мешает вести тот образ жизни, какой хотелось бы. Но в тот момент, когда ей надо принять какое-то простое решение вроде того, пойти ли на футбольный матч, в котором участвует ее сын, или нет, ее сознание наводняют мысли о надвигающейся беде. У нее нет свободы выбора: беспокойство полностью подчиняет себе разум.

Как мы уже знаем, в беспокойстве заключается сущность разрушительного влияния тревожности на ментальную активность любого рода. Конечно, беспокойство в каком-то смысле представляет весьма полезную, хотя и искаженную ответную реакцию — слишком усердную ментальную подготовку к предполагаемой

угрозе. Однако такая ментальная реакция принимает форму опасной спутанности мыслей, если превращается в один из элементов установившегося распорядка жизни. Он поглощает все внимание, противодействуя всяческим попыткам сосредоточиться на чем-то другом.

Тревожность подтачивает интеллект. При выполнении какой-нибудь сложной задачи, требующей затрат умственной энергии, как, например, бывает у диспетчеров, хронически высокая тревожность почти наверняка служит указанием: человек в таком состоянии в конце концов окажется несостоятельным или во время обучения, или на рабочем месте. Тревожные люди чаще терпят неудачу, несмотря на превосходные оценки, полученные во время тестов умственного развития. Таковы данные исследования 1790 студентов, проходивших подготовку на авиадиспетчера. Кроме того, тревожность оказывает скрытое противодействие успешному применению любых академических способностей. Так, изучение 36 тысяч добровольцев по 126 различным методикам показало: чем более человек склонен к беспокойству, тем хуже идет у него процесс усвоения знаний независимо от показателей, будь то оценки в результате тестов, средние оценки за год обучения или тесты достижений.

Когда людей, подверженных беспокойству, просят выполнить когнитивное задание, например, отнести неопределенные объекты к одной из двух категорий и рассказать, что происходит у них в голове, то оказывается, что их одолевают негативные мысли. «Я не смогу», «Я совсем не способен к тестам такого рода» и так далее — вот что самым непосредственным образом срывает процесс принятия решения. И действительно, когда мучимым беспокойством членам группы сравнения предложили нарочно поволноваться в течение пятнадцати минут, их способность выполнить то же самое задание резко ухудшилась. А когда обеспокоенным людям перед попыткой выполнить задание предоставили пятнадцатиминутную передышку, понизившую их уровень взволнованности, они без труда с ним справились.

Научное изучение тревожности, вызванной тестовой ситуацией, впервые было предпринято в 1960-х годах Ричардом Элпертом. Он признался мне, что его интерес был вызван тем, что в студенческие годы нервы часто подводили его на экзаменах, приводя к провалу. Меж тем его коллега Ралф Хабер считал, что напряжение перед экзаменом на самом деле помогало лучше сдавать. Их исследование — среди прочего — показало, что волнующиеся студенты бывают двух типов. У одних тревожность перечеркивает достигнутые успехи в учебе, а другие способны успешно сдать экзамен, несмотря на стресс — а может, и благодаря ему. Ирония тревожности, вызванной экзаменационной ситуацией, заключается в том, что именно опасение относительно успешности сдачи может в идеале побудить одних студентов вроде Хабера усердно заниматься и готовиться и в итоге сдать, а другим помешать добиться успеха. У слишком тревожных людей, как Элперт, предэкзаменационное предчувствие мешает ясному мышлению и запоминанию, нужным для успешного изучения предметов. Во время экзамена оно и вовсе лишает их ясности ума, необходимой, чтобы справиться с задачей.

Число причин тревоги, называемое людьми, сдающими экзамен, служит прямым указанием на то, насколько плохо они с ним справятся. Умственно-психические ресурсы, затрачиваемые на одно когнитивное задание — беспокойство, попросту

уменьшают духовные ресурсы, имеющиеся в распоряжении для обработки другой информации. Насколько наше внимание поглощено волнениями по поводу того, что мы можем провалиться, настолько же меньше внимания мы потратим на поиск ответов. Наше беспокойство превращается в самоосуществляющиеся предсказания, толкающие нас к тому самому несчастью, которое они пророчат.

С другой стороны, люди, умеющие мастерски обуздывать свои эмоции, могут использовать заблаговременную тревогу, скажем, по поводу предстоящего выступления с речью или экзамена, чтобы побудить себя хорошо подготовиться и таким образом отлично справиться с делом. В классической литературе по психологии зависимость между тревогой и выполнением работы, в том числе и умственной, описывается с помощью перевернутой буквы U. В высшей точке перевернутой U соотношение между тревогой и работоспособностью оптимальное: легкая нервозность стимулирует выдающиеся достижения. Однако слабая тревога, соответствующая первой стороне перевернутой U, приводит к апатии или ослабляет мотивацию. Достаточно настойчиво стараться хорошо справиться с делом, а сильная тревожность (вторая сторона U) срывает любые попытки проявить себя с лучшей стороны.

Состояние умеренного восторга — по-научному гипомания³⁸ — по-видимому, является оптимальным для писателей и представителей других творческих профессий, требующих подвижного мышления и богатого воображения, нечто вроде стремления к вершине перевернутого U. Но если дать эйфории выйти из-под контроля и превратиться в настоящую манию вроде смены настроений при маниакально-депрессивном психозе, так сразу же беспокойное возбуждение станет подрывать способность мыслить связно. Даже если идеи льются мощным потоком и можно писать хорошие книги, он, вероятно, не может быть уж чересчур бурным, иначе не даст возможности тщательно проработать написанное и в результате получить законченное произведение.

Пока хорошее настроение длится, оно усиливает способность к гибкому и более сложному мышлению, облегчая таким образом поиск решения проблем, причем не важно каких — интеллектуальных или межличностных. Выходит, что один из способов помочь кому-нибудь как следует обдумать проблему — рассказать анекдот. Смех, как и душевный подъем или приподнятое настроение, похоже, помогает людям более широко мыслить и свободнее находить ассоциации, замечая взаимосвязи, которые в противном случае, возможно, ускользнули бы от них. Ментальный навык крайне важен не только в творчестве, но и в распознавании сложных взаимозависимостей и предвидении последствий уже принятого конкретного решения.

Преимущества — в плане лучшей сообразительности — искреннего смеха становятся наиболее очевидными, когда речь заходит о решении проблемы, требующей творческого подхода. Результаты одного исследования показали, что люди, только что посмотревшие по телевизору передачу «Смешные промахи», лучше решают головоломку, которую обычно используют психологи для проверки творческого мышления. Во время теста добровольцам давали свечку, спички и коробку с кнопками и просили прикрепить свечку к облицованной пробковой

панелью стене так, чтобы при горении с нее воск не капал на пол. Большинство людей, решая эту задачу, впадало в состояние «функциональной стереотипности», размышляя, как использовать эти предметы наиболее привычным для себя способом. Участники эксперимента, час назад посмотревшие веселую комедию, в отличие от тех, кто смотрел фильм на спортивную тему или занимался гимнастикой, быстрее находили вариант использования коробки с кнопками и демонстрировали творческое решение задачи: они прикрепили коробку к стене и воспользовались ею как подсвечником.

Даже незначительные перемены в настроении могут повлиять на мышление. Строя планы или принимая решение, люди, пребывающие в хорошем настроении, проявляют «перцептивную предвзятость», заставляющую их более экспансивно и позитивно мыслить. Находясь в хорошем настроении, мы вспоминаем более радостные события — ведь то, что мы вспоминаем, определяется нашим состоянием. И когда мы, чем-то довольные, обдумываем доводы за и против какого-то образа действий, память склоняет нашу оценку событий в положительную сторону, побуждая нас, к примеру, поступать несколько безрассудно или рискованно.

Кроме того, пребывание в дурном настроении придает воспоминаниям негативную направленность, заставляя нас с большей охотой ограничиваться сверхосторожным решением, продиктованным страхом. Неуправляемые эмоции парализуют интеллект. Но, как следует из главы 5, мы можем снова заставить эмоции, вышедшие из-под контроля, подчиняться. Эта эмоциональная компетентность и есть главная одаренность, способствующая использованию всех остальных видов умственных способностей. Рассмотрим несколько подходящих примеров: какую пользу приносят надежда и оптимизм и те моменты высшего душевного подъема, когда люди превосходят сами себя.

38 Гипомания — легкая форма мании или помешательства.

Сосуд Пандоры и Полианны39: сила позитивного мышления

Вниманию студентов колледжа была предложена следующая гипотетическая ситуация.

Вы поставили себе цель получить отметку «хорошо». Но, когда объявили вашу оценку за первый экзамен, составляющую 30 процентов окончательной, вы получили низкий балл. Сегодня — ровно неделя, как вы об этом узнали. Что вы делаете?

Все дело оказалось в надежде. Ответы студентов с высоким уровнем умения надеяться сводились к тому, что нужно усерднее работать и подумать о том, что сделать, чтобы подкрепить окончательную оценку. Студенты, питавшие умеренные надежды, обдумывали несколько путей повысить оценку, но обнаруживали гораздо меньшую решимость следовать им. И что совершенно понятно, студенты, смотревшие на ситуацию почти без надежды, были деморализованы и полностью сдались. Это отнюдь не теоретический вопрос. К. Р. Снайдер, психолог из Университета штата Канзас, проводивший исследование, сравнил фактические успехи в учебе, достигнутые студентами-первокурсниками, умевшими и не умевшими надеяться. Он обнаружил, что надежда была лучшим предсказателем оценок за первый семестр, чем оценки, полученные во время теста академических

способностей. А ведь с его помощью предположительно можно прогнозировать, как пойдут дела у студентов в колледже (и результаты вполне согласуются с коэффициентом умственного развития). В случае, когда диапазон интеллектуальных способностей примерно одинаков, решающее значение имеет эмоциональная одаренность.

Снайдер дал такое объяснение: «Студенты, питающие большие надежды, ставят перед собой более высокие цели и знают, как много надо работать для их достижения. Если сравнить студентов с равными интеллектуальными способностями по их успехам в учебе, то, что их отличает друг от друга, — способность надеяться».

Как гласит древняя легенда, героиня греческого мифа Пандора получила в подарок от богов таинственный сосуд, и ей было велено никогда его не открывать. Однако любопытство пересилило. Не устояв перед искушением, она открыла крышку, чтобы заглянуть внутрь, и выпустила в мир множество всяческих несчастий: болезни, тревоги, безумие. Некий милосердный бог позволил ей в последний момент закрыть сосуд и не дать ускользнуть одному спасительному средству, которое делает терпимыми жизненные невзгоды и страдания. Этим средством была надежда.

Надежда, согласно изысканиям ученых, помогает человеку, попавшему в беду, гораздо лучше, чем все слова утешения. Она играет на удивление важную роль в жизни людей, давая им преимущество в столь разных сферах, как школьные успехи и умение справляться с тягостными обязанностями. Надежда в специальном смысле представляет нечто большее, чем просто оптимистичный взгляд на вещи, когда все воображается в наилучшем свете. Снайдер определяет надежду более конкретно: «вера в то, что у вас есть желание и умение достичь своих целей, каковы бы они ни были».

Все люди надеются по-разному. Одни считают себя вполне способными выпутаться из беды или найти способ решить свои проблемы. Другие просто не считают, что у них достаточно энергии, способностей или средств добиться желаемых целей. Люди, в ком надежда очень сильна, по мнению Снайдера, обладают особыми качествами, в числе которых способность находить для себя мотивацию, изобретательность в отыскании способов выполнить поставленные задачи, умение подбодрить себя в трудной ситуации, сказав, что все будет хорошо, достаточная гибкость, чтобы находить разные способы для достижения целей или изменить цель, если ее достижение по тем или иным причинам окажется невозможным. Еще у них достаточно ума, чтобы догадаться разбить грандиозную задачу на меньшие и легко выполнимые части.

С точки зрения эмоционального интеллекта надеяться означает не поддаваться непреодолимой тревоге или депрессии и не теряться в периоды трудных испытаний или неудач. В самом деле, люди, живущие с надеждой, в меньшей степени подвержены депрессии, чем остальные. Они, будто искусные полководцы, идут по жизни к поставленным целям, в принципе отличаются меньшей тревожностью и почти не страдают от эмоциональных дистрессов.

39 Полианна — героиня одноименной повести Э. Портер, в переносном смысле неисправимый оптимист.

Оптимизм как великий мотиватор

Американцы, занимавшиеся плаванием, возлагали большие надежды на Мэтта Бьонди, члена олимпийской команды США в 1988 году. Некоторые спортивные журналисты усиленно расхваливали Бьонди как достойного соперника Марка Шпитца, завоевавшего в 1972 году семь золотых медалей. Однако в первом же заплыве на 200 метров вольным стилем Бьонди пришел только третьим, а в следующем — на 100 метров стилем баттерфляй — в борьбе за золото его буквально на дюйм обошел другой пловец, сделав немислимый рывок, когда до финиша оставалось не более метра.

Спортивные комментаторы высказывали предположения, что неудачи подорвут веру Бьонди в собственные силы и помешают добиться успеха. Однако он сумел оправиться от поражения и завоевал золотые медали в следующих пяти заплывах. Одним из зрителей, у кого не вызвало удивления «возрождение» Бьонди, был Мартин Селигман, психолог из Университета штата Пенсильвания, который в начале года проводил с ним тест на оптимизм. В эксперименте, проходившем с участием Селигмана, во время одного заплыва, специально предназначенного продемонстрировать лучшие качества Бьонди, тренер по плаванию сказал ему, что он показал худшее время, чем было на самом деле. Несмотря на столь пессимистическое сообщение о результатах соревнования, когда Бьонди попросили отдохнуть и попытаться еще раз, его показатели — и так вполне приличные — оказались еще лучше. Другим членам команды, как и Бьонди, сообщили о якобы плохих результатах. Их тестовые оценки характеризовали их как пессимистов. Они также предприняли вторую попытку, но их время было гораздо хуже, чем в первом заплыве.

Оптимизм, как и надежда, подразумевает наличие непоколебимого ожидания, что все в жизни в общем сложится хорошо, несмотря на неудачи и разочарования. С точки зрения эмоционального интеллекта оптимизм — установка, которая удерживает людей от впадения в апатию, безнадежность или депрессию перед лицом суровых обстоятельств. И, как в случае с его близкой родственницей надеждой, оптимизм выплачивает дивиденды в жизни (конечно, при условии, что он реалистичен, ведь излишняя наивность может обернуться катастрофой).

Селигман дает определение оптимизму с той точки зрения, как люди объясняют себе свои успехи и неудачи. Оптимисты связывают провал с чем-то, что можно изменить, и в следующий раз они преуспеют во всем. Пессимисты винят в неудаче какой-то фактор, который они бессильны изменить. Эти различающиеся объяснения имеют большое значение с точки зрения того, как люди реагируют на жизнь. Например, на разочарование от отказа в приеме на работу оптимисты склонны реагировать деятельно и с надеждой, скажем, принимаясь за разработку плана действий или пытаясь получить совет и помощь. Они рассматривают неудачу как дело вполне поправимое. Пессимисты же, напротив, реагируют на подобные препятствия исходя из того, что ничего не могут сделать, чтобы в следующий раз дела пошли лучше. Поэтому ничего и не предпринимают для решения проблемы. Они рассматривают неудачу как неизбежное следствие какого-то личного недостатка, который вечно будет с ними.

Оптимизм, как и надежда, предвещает успешность в учебе. В процессе

исследования, объектом которого стали пятьсот поступающих в 1984 году на первый курс Университета штата Пенсильвания, баллы, заработанные студентами во время теста на оптимизм, оказались лучшим прогнозирующим параметром их действительных оценок в первый год обучения, чем отметки, полученные во время теста академических способностей или их оценки в средней школе. По словам Селигмана, проводившего исследование, «на вступительных экзаменах в колледж определяется талант, а стиль объяснений сообщает вам, кто сдается. Именно сочетание умеренного таланта и способности продолжать двигаться к цели перед лицом поражения ведет к успеху. А в тестах способностей недостает мотивации. Вот что вам нужно знать о ком-нибудь: продолжит ли он упорно двигаться к цели, когда обстоятельства будут доставлять сплошные разочарования. Сдается мне, что при определенном уровне умственного развития ваши действительные достижения есть функция не только вашего таланта, но и способности выдержать поражение».

Силу оптимизма в мотивации людей наиболее ярко продемонстрировало исследование Селигмана, которое он провел с привлечением агентов по продаже страховых полисов при участии компании MetLife. Умение, оставаясь любезным, вежливо принять отказ, играет чрезвычайно важную роль в торговле любого рода, особенно если речь идет о такой вещи, как страховой полис, когда ответов «нет» обескураживающе больше, чем «да». Поэтому примерно три четверти страховых агентов бросают работу в первые три года службы. Селигман установил, что новички, которые были оптимистами по натуре, в первые два года работы продавали на 37 процентов больше страховок, чем удавалось пессимистам, и к тому же за первый год оставило эту работу вдвое больше пессимистов в сравнении с оптимистами.

Более того, Селигман убедил руководство компании MetLife нанять специальную группу претендентов, получивших высокие баллы за тест на оптимизм, но потерпевших неудачу в тестах на нормальный отбор (в котором сравнивались их установки со стандартным графиком, построенным на основе ответов агентов, отлично выполнявших свою работу). Участники специальной группы обогнали пессимистов в продаже полисов на 21 процент в первый год службы и на 57 процентов во второй.

Ответ на вопрос, почему оптимизм в значительной степени определяет успех продаж, таков: он, собственно, и есть установка эмоционального ума. Каждый, кто не принимает торгового агента, воплощает собой небольшое поражение. Эмоциональная реакция на поражение оказывается решающей и практически полностью определяет, найдет ли агент для себя достаточно мотивов, чтобы продолжить работу. Когда число отказов постоянно растет, моральное состояние может ухудшиться, и агенту становится все труднее и труднее набирать номер следующего телефона. Подобный отказ особенно тяжело выслушивать пессимисту, который истолковывает его в одном смысле: «Я потерпел неудачу. Видно, я так и не сумею ничего продать». Такая интерпретация, конечно же, вгоняет в апатию и пораженчество, а подчас и в депрессию. Оптимисты, напротив, говорят себе: «Я выбрал не тот подход» или: «Этот клиент просто был в плохом настроении». Считая причиной неудачи в конкретной ситуации не себя, а нечто другое, они могут изменить свой подход при разговоре со следующим клиентом. И если ментальная установка пессимиста ведет к отчаянию, то

настрой оптимиста порождает надежду.

Одним из источников позитивного или негативного мировоззрения вполне может быть врожденный характер; некоторые люди по природе склоняются к одному образу действий или к другому. Но, как мы узнаем из главы 14, жизненный опыт может закалить характер. Оптимизму и надежде — как и беспомощности и отчаянию — можно научиться. В основе того и другого лежит качество, которое психологи называют *самоэффективностью* — верой в то, что ты обладаешь совершенным умением справляться с событиями своей жизни и смело смотреть в лицо испытаниям. Развитие компетенции любого рода укрепляет чувство самоэффективности, заставляя человека больше рисковать и предпочитать задачи, предъявляющие более высокие требования. А преодоление этих трудностей, в свою очередь, усиливает ощущение самоэффективности. Такая позиция побуждает людей наилучшим образом использовать любые таланты и умения, какие только у них есть, — или делать все необходимое для их развития.

Алберт Бандура, психолог из Стэнфордского университета, много занимавшийся изучением самоэффективности, дал удачную оценку этому качеству: «Мнение людей о своих способностях оказывает огромное влияние на способности. Способность — не закрепленное качество; ваши действия отличаются невероятной изменчивостью. Люди, обладающие чувством самоэффективности, оправляются от неудач; они подходят к обстоятельствам с точки зрения того, как с ними справиться, а не беспокоятся о том, что нечто может не получиться».

Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства

Один композитор так описал моменты, когда ему работалось лучше всего:

Вы сами до такой степени пребываете в экстатическом состоянии, что чувствуете себя так, словно не существуете. Я переживал это много раз. Моя рука, казалось, жила собственной, независимой от меня жизнью, и я не имел никакого отношения к происходящему. Я просто сидел, наблюдая в состоянии трепета и изумления. И это состояние улетучивается само по себе.

Его описание удивительно схоже с описаниями сотен разных людей, мужчин и женщин — скалолазов, чемпионов по шахматам, хирургов, баскетболистов, инженеров, управляющих и даже делопроизводителей, — когда они рассказывают о каком-нибудь моменте, в который превзошли самих себя, занимаясь любимым делом. Михай Чиксентмихайи, психолог из Чикагского университета, который на протяжении двух десятилетий исследований собирал подобные рассказы о моментах наивысшего подъема, назвал описываемое ими состояние вдохновением. Спортсменам известно состояние невыразимого наслаждения, когда превосходство достигается без малейших усилий, а толпа и соперники в это мгновение словно исчезают. Диана Роффе-Штейнроттер, завоевавшая золотую медаль в лыжном спорте на зимних Олимпийских играх 1994 года, финишировав в своем забеге в лыжной гонке, сказала, что ничего о ней не помнит, кроме полного расслабления. «Я ощущала себя водопадом».

Способность войти в поток вдохновения есть высшее проявление эмоционального интеллекта. Поток вдохновения символизирует основной принцип

использования эмоций для помощи в работе и приобретении знаний. В потоке вдохновения эмоции не просто сдерживаются и направляются в нужное русло. Они позитивны, пропитаны энергией и нацелены на решение насущной задачи. Попасть в ловушку тоски от депрессии или тревожного смятения означает быть отстраненным от потока вдохновения. Тем не менее поток вдохновения (или более слабый микропоток) — переживание, в которое время от времени входят почти все, особенно если они работают на пике своих возможностей или пытаются выйти за пределы своих прежних достижений. Вероятно, это полнее всего проявляется при экстатической любовной близости, слиянии двоих в подвижно гармоничное единое целое.

Такое переживание поистине восхитительно: неотъемлемый признак вдохновения — чувство спонтанной радости или даже восторга. И поскольку вдохновение доставляет весьма приятные ощущения, оно, по сути, служит наградой. В таком состоянии человек с головой уходит в свое занятие, полностью сосредоточивает внимание на выполняемой задаче, а его сознание сливается с действиями. В самом деле усиленное размышление о происходящем прерывает поток вдохновения, ведь сама мысль «Как замечательно я что-то делаю» способна разрушить чувство вдохновения. Внимание концентрируется до такой степени, что человек начинает воспринимать лишь то, чем непосредственно занят в данный момент, теряя представление о времени и пространстве. Один хирург, например, проводил очень сложную операцию в состоянии вдохновения. Потом он рассказывал, что, когда операция закончилась, увидел на полу операционной куски штукатурки и спросил у ассистентов, что произошло. Он страшно изумился, узнав, что, пока он сосредоточенно оперировал больного, часть потолка обвалилась. Он этого даже не заметил.

Вдохновение — состояние самозабвения, противоположное тревожному размышлению и беспокойству. В такие мгновения людьми не овладевает нервная озабоченность. Напротив, они так поглощены насущной задачей, что теряют всяческое самосознание, забывают о мелких заботах (здоровье, счетах и даже преуспевании) повседневной жизни. Так в моменты вдохновения люди, можно сказать, лишаются своего эго. Как ни парадоксально, но в приступе вдохновения они полностью контролируют свои действия; их реакции в точности соответствуют меняющимся требованиям ситуации. И хотя в таком состоянии люди работают на пределе сил и возможностей, их не интересует, как они действуют, и не беспокоят мысли ни об успехе, ни о провале: истинное удовольствие от собственно занятия — вот что движет ими в эти минуты.

Существует несколько способов войти в поток вдохновения. Один из них заключается в намеренном сосредоточении внимания на том, чем вы занимаетесь, поскольку состояние высшей концентрации составляет сущность вдохновения. Создается, однако, впечатление, что на входе в эту зону имеется своего рода «петля обратной связи», то есть, возможно, потребуется приложить значительное усилие, желая успокоиться и сосредоточиться в достаточной степени, чтобы приступить к выполнению задачи, — первый шаг требует некоторой дисциплины. Но как только внимание жестко сфокусируется на задаче, оно обретает собственную силу, утихомиряя эмоциональное возмущение и до предела облегчая работу.

Войти в эту зону возможно и в том случае, если люди сталкиваются с задачей из области их компетенции и берутся за нее, лишь в малой степени напрягая свои способности. Как заявил мне Чиксентмихайи, «люди, похоже, сосредоточивают наибольшее внимание там, где требования к ним немного больше, чем обычно, да и они способны дать больше обычного. Если требования невысоки, люди скучают; если же им приходится справляться слишком со многим, они начинают тревожиться. Так вот, вдохновение наступает как раз в неопределенном промежутке между скукой и тревогой».

Спонтанное наслаждение, изысканность и действенность, столь характерные для вдохновения, не имеют ничего общего с эмоциональными налетами, когда создаваемые лимбической системой волны захлестывают остальную часть головного мозга. В состоянии вдохновения внимание сконцентрировано, но не напряжено. Такая концентрация полностью отличается от необходимости напрягаться с целью сосредоточиться, когда мы устали или скучаем или когда наше внимание осаждают назойливые эмоции — тревога или гнев.

Вдохновение — состояние, свободное от эмоциональных помех, если не считать захватывающего, чрезвычайно стимулирующего чувства легкого экстаза. Сам экстаз, по-видимому, является побочным результатом фокусирования внимания — необходимого предварительного условия, чтобы войти в поток вдохновения. В самом деле, в классической литературе, посвященной традициям созерцания, описываются состояния погруженности в мысли, переживаемые как чистое блаженство, вдохновение, вызванное не чем иным, как напряженной сосредоточенностью.

Когда наблюдаешь за кем-нибудь в состоянии вдохновения, создается впечатление, будто трудное совсем нетрудно. Высший подъем в работе кажется

естественным и обычным. Впечатление соответствует тому, что происходит в мозге, где повторяется тот же самый парадокс: задачи, требующие максимальной отдачи сил, выполняются при минимальном расходе ментальной энергии. Когда накатывает вдохновение, мозг пребывает в «холодном» состоянии, и активация и торможение им нервной цепи приспособлены к требованиям момента. Когда люди заняты какими-то видами деятельности, которые без усилий захватывают и удерживают их внимание, их мозг «успокаивается» в том смысле, что происходит снижение корковой активации. Весьма примечательное открытие, если учесть, что вдохновение позволяет людям браться за самые трудные, требующие отдачи всех сил дела в данной области, будь то игра с опытным шахматистом или решение сложной математической задачи. Казалось бы, следует ожидать, что решение таких бросающих вызов задач потребует не меньшей, а *большей* корковой активации. Однако разгадка в том, что вдохновение не выходит за пределы возможного для данного человека: оно возникает там, где навыки и умения хорошо отработаны, а рефлекторные дуги действуют наиболее эффективно.

Напряженная сосредоточенность — центр внимания, питаемый беспокойством, — вызывает усиленную корковую активацию. Но, похоже, зона вдохновения и оптимальной работоспособности являет собой оазис корковой эффективности с почти минимальными затратами ментальной энергии. Овладение ходами, необходимыми для выполнения какой-либо задачи, неважно, физической, вроде скалолазания, или ментальной (например, компьютерное программирование), означает: при их выполнении мозг может функционировать более эффективно. Хорошо отработанные ходы требуют гораздо меньших мозговых усилий, чем те, которым еще только учатся, или те, что по-прежнему слишком трудны. Подобным же образом, когда мозг работает менее эффективно от утомления или из-за нервозности, что бывает в конце долгого, напряженного дня, происходит «размывание» точной направленности усилий коры головного мозга при одновременной активации слишком многих лишних зон — то есть при состоянии нервной системы, переживаемом как чрезвычайная рассеянность. То же самое происходит и при скуке. Но когда мозг работает с максимальной производительностью, как при вдохновении, между активными зонами и требованиями, предъявляемыми заданием, существует точная взаимосвязь. В таком состоянии даже тяжелая работа может показаться живой и интересной или подзаряжающей энергией, а вовсе не опустошающей или истощающей.

Обучение и вдохновение: новая модель образования

Вдохновение приходит там, где занятия человека требуют от него наиболее полного приложения сил и способностей. Поэтому по мере того, как растет мастерство, ему, чтобы войти в полосу вдохновения, требуются задачи повышенного уровня сложности. Если задача слишком проста, она вызывает скуку, если же чересчур трудна, то скорее тревогу, а не вдохновение. Известно, что к достижению высшего мастерства в профессии или ремесле человека подталкивает возможность испытать вдохновение. Мотивацией к достижению все большего успеха в любой деятельности, будь то игра на скрипке, танцы или сращивание генов, является, по крайней мере

отчасти, возможность побыть в состоянии вдохновения во время работы. В ходе эксперимента, в котором участвовали двести художников в возрасте восемнадцати лет, только что окончивших художественную школу, Чиксентмихайи установил: лишь те, кто в студенческие годы испытывал подлинную радость от процесса рисования, стали в итоге серьезными художниками. Если же мотивом к обучению в школе служили мечты о славе и богатстве, то после ее окончания большинство таких студентов вообще отходят от искусства.

На основании полученных результатов Чиксентмихайи делает такой вывод: «Художники должны превыше всего ставить занятие живописью. Если же художник, стоя перед мольбертом, начинает прикидывать, за сколько он продаст эту картину или что подумают о ней критики, ему не дано сказать свое слово в искусстве. Творческие свершения доступны лишь тем, кто всецело предан своему делу».

Для достижения мастерства в ремесле, профессии или искусстве вдохновение необходимо так же, как и для усвоения знаний. Студенты, испытывающие вдохновение в процессе обучения, лучше занимаются независимо от их потенциала, определяемого по результатам теста достижений. Об учениках чикагской средней школы с естественнонаучным уклоном, попавших в пятипроцентную когорту лучших по оценкам, полученным на экзамене по математике, их учителя по математике отзывались как о веселых или грустных. На следующем этапе проводилось наблюдение за тем, как ученики проводят свое время, для чего всем раздали пейджеры, по случайному сигналу которых им надо было в течение дня записывать, чем они занимались и в каком настроении пребывали. Неудивительно, что грустные отличники тратили всего пятнадцать часов в неделю на занятия дома, то есть намного меньше двадцати семи часов в неделю, уходивших на выполнение домашнего задания у их более жизнерадостных соучеников. Грустные ученики большую часть того времени, когда они не занимались, тратили на общение: где-то болтались с друзьями и сидели дома.

После анализа их настроений был сделан впечатляющий вывод. И веселые, и грустные отличники массу времени в течение недели провели за занятиями, которые вызывали у них скуку, например смотрели телевизор, и которые не требовали от них напряжения их способностей. В конце концов, таковы все подростки. Но ключевое различие заключалось в восприятии процесса учебы. Веселым отличникам учеба приносила удовольствие, захватывающее переживание вдохновения, которое они испытывали в течение 40 процентов времени, посвящаемого учебе. Что же касается грустных отличников, то учеба вызывала у них вдохновение на протяжении лишь 16 процентов времени; чаще всего она вызывала тревогу, требуя от них, чтобы они превосходили свои возможности. Грустные отличники находили удовольствие и вдохновение в общении, а не в приобретении знаний. Короче говоря, учеников, достигающих уровня своего академического потенциала и устремляющихся дальше, чаще влечет учеба, потому что она вводит их в поток вдохновения. Как ни печально, но грустные отличники, не сумев отшлифовать те навыки и умения, которые вовлекли бы их в поток вдохновения, не только лишаются наслаждения от учебы, но и рискуют ограничить уровень интеллектуальных задач, которые будут доставлять им удовольствие в будущем.

Говард Гарднер, психолог из Гарвардского университета, разработавший теорию множественных умственных способностей, считает вдохновение и позитивные состояния, которые служат его типичным проявлением, частью самого здорового способа обучения детей, стимулирующего их изнутри, а не с помощью угроз или обещаний награды. «Мы должны использовать позитивные состояния малышей, чтобы привлечь их к овладению знаниями в тех областях, где они смогут развить способности, — заявил мне Гарднер. — Вдохновение — внутреннее состояние, которое служит признаком, что ребенок занят выполнением подходящего ему задания. Тебе нужно найти что-то, что тебе нравится, и твердо этого держаться. Именно тогда, когда дети начинают скучать в школе, они капризничают и дерутся, а когда их вниманием завладевает нечто требующее напряжения сил, они начинают беспокоиться о своих школьных занятиях. Но уж если у тебя есть что-то, что тебя волнует, и ты можешь получать удовольствие от занятий, то тогда ты учишься, не щадя усилий».

Стратегия, используемая во многих школах, претворяющих в жизнь гарднеровскую модель множественных умственных способностей, ставит во главу угла выявление профиля врожденных способностей ребенка, развитие сильных сторон и одновременное стремление укрепить слабые. К примеру, ребенку, от природы наделенному музыкальными или танцевальными способностями, легче будет входить в поток вдохновения именно в этой области, а не в тех, где он менее одарен. Знание профиля ребенка поможет учителю тонко подобрать способ представления ему темы и проводить уроки на нужном уровне — от коррективного для неуспевающих до повышенного, который, вероятнее всего, обеспечит оптимальную перспективу. Такой подход сделает процесс приобретения знаний более приятным, а не устрашающим и не вызывающим скуку. «Есть надежда, что когда учеба будет вдохновлять детей, они обретут смелость пробовать свои силы в новых сферах, — утверждает Гарднер, добавляя: — Опыт показывает, что так оно и есть».

Вообще говоря, модель вдохновения предполагает, что достижение мастерства в любой профессии или области знаний в идеале должна реализовываться естественным путем. Ребенок испытывает влечение к занятиям, которые его захватывают спонтанно и которые, что самое главное, ему нравятся. Первый интерес может стать началом высоких достижений. Ребенок поймет, что занятие в любой области, будь то танцы, математика или музыка, принесет ему радость вдохновения. И как только ему потребуется раздвинуть границы своих способностей, чтобы продлить вдохновение, оно станет главным мотиватором все большей эффективности в работе и сделает ребенка счастливым. Такая модель усвоения знаний и образования, конечно, является более позитивной из всех, с какими большинство из нас сталкивалось в школе. Вряд ли найдется человек, у которого школа, хотя бы отчасти, не ассоциировалась с бесконечными часами мучительной скуки, перемежающейся моментами сильной тревоги. Стремление к вдохновению в процессе учебы более естественно, более отвечает человеческой природе и, похоже, представляет достаточно действенный способ поставить эмоции на службу образованию.

В более общем смысле умение направлять эмоции на достижение полезного результата есть главная одаренность, характеризующая мастера. Не важно, проявится

ли оно в сдерживании побуждений и отсрочивании удовольствия; управлении своими настроениями, чтобы они содействовали, а не мешали процессу мышления. Мотивирование быть упорными и пытаться снова и снова достичь поставленной цели, невзирая ни на какие преграды, или отыскивать способы войти в поток вдохновения и таким образом трудиться более эффективно, — вот свидетельства способности эмоций стимулировать результативные устремления.

Глава 7. Корни эмпатии

Вернемся к Гэри, блестящему, но страдающему алекситимией хирургу. Он причинял сильные страдания своей невесте Эллен тем, что не обращал внимания не только на собственные чувства, но и на ее тоже. Подобно большинству алекситимиков, он не обладал ни эмпатией, ни интуицией. Если Эллен говорила, что падает духом, Гэри оказывался неспособным выразить сочувствие; если она заговаривала о любви, он менял тему. Гэри имел обыкновение наводить «полезную» критику на то, что делала Эллен, не сознавая, что критические замечания заставляли ее чувствовать себя оскорбленной, но отнюдь не помогали.

Эмпатия зиждется на самоосознании. Чем больше мы поддаемся собственным эмоциям, тем с большим знанием дела будем прочитывать чувства других людей. Алекситимики вроде Гэри, понятия не имеющие о собственных чувствах, пребывают в полном замешательстве, когда дело доходит до понимания того, что чувствуют окружающие их люди. Они не способны различать оттенки эмоций. Эмоциональные нотки и аккорды, вплетающиеся в слова и поступки людей — выразительный тон или изменение позы, красноречивое молчание или предательская дрожь, — проходят для них незамеченными.

Не разбирающихся в собственных чувствах алекситимиков точно так же приводит в недоумение, когда другие люди выражают свои чувства по отношению к ним. Неспособность отмечать чувства другого человека и составляет главный дефицит эмоционального интеллекта. Прискорбный недостаток с точки зрения того, что означает быть человеком. Как бы там ни было, взаимопонимание — основа заботы — возникает в результате эмоциональной настроенности, благодаря способности к эмпатии.

Умение распознать, что чувствует другой человек, проявляется в великом множестве сфер жизни, от торговли и управления до любовной связи и отцовства и материнства, до сострадания и политической деятельности. Недостаток эмпатии тоже бывает заметным. Ее полное отсутствие наблюдается у преступников-психопатов, насильников и лиц, покушающихся на растление детей.

Человеческие эмоции редко бывают облечены в слова; гораздо чаще они выражаются с помощью иных сигналов. Ключом к интуитивному постижению чувств другого человека служит способность расшифровывать информацию, передаваемую невербальными путями: интонацию голоса, жест, выражение лица и тому подобное. Пожалуй, самый большой объем исследований способности людей считывать невербальную информацию выполнен психологом из Гарвардского университета Робертом Розенталем и его студентами. Розенталь разработал тест на эмпатию (определение профиля невербальной чувствительности), представляющий собой

серию видеозаписей молодой женщины, выражающей различные чувства — от отвращения до материнской любви. Сцены, заснятые на видеопленку, охватывали широкий диапазон проявлений эмоций и действий — от вызванного ревностью приступа ярости до просьбы о прощении, от изъяснения благодарности до обольщения. Видеозаписи были отредактированы так, что в каждом создаваемом образе систематически исключались один или более каналов невербальной коммуникации; например, в дополнение к заглушенным словам в одних сценах блокировались все остальные сигналы, кроме выражения лица. В других показывались только телодвижения и так далее, по всем главным невербальным каналам коммуникации, так что зрителям приходилось распознавать эмоции по тому или иному конкретному невербальному сигналу.

Как показали результаты исследования с привлечением более семи тысяч добровольцев из США и еще восемнадцати стран, способность распознавать чувства по невербальной информации дает такие преимущества, как лучшая эмоциональная адаптированность, большая популярность у окружающих и большая общительность, а также — что, вероятно, вполне оправданно, — и большая чувствительность. Кстати сказать, женщины в этом виде эмпатии в принципе проявили себя лучше мужчин. Причем у людей, чьи показатели улучшались за те сорок пять минут, в течение которых проводился тест, — свидетельство того, что у них есть талант к развитию эмпатических навыков, — отношения с противоположным полом складывались гораздо лучше. А значит, эмпатия, как оказалось, делает жизнь более романтической.

Если говорить о результатах изучения остальных компонентов эмоционального интеллекта, то обнаружилась только несущественная зависимость между оценками остроты эмпатической чувствительности и оценками по результатам теста академических способностей или коэффициентом умственного развития, а также тестов школьных достижений. Тот факт, что эмпатия не зависит от способности к учебе, подтвердился при тестировании согласно одному из вариантов профиля невербальной чувствительности, разработанному специально для детей. Из 1011 детей, принявших участие в эксперименте, те, кто проявил способность «считывать» чувства других невербальным путем, пользовались в своих школах наибольшей популярностью и отличались самой высокой эмоциональной стабильностью. Они также лучше успевали в школе, хотя их средний коэффициент умственного развития не превышал коэффициент умственного развития детей, менее способных к расшифровке невербальной информации. Получается, что овладение искусством эмпатии помогает повысить успехи в учебе (или просто заставляет учителей относиться к школьникам с большей симпатией).

Способ выражения рационального ума заключается в словах, ну а эмоции всегда выражаются невербальными средствами. В самом деле, если слова человека не согласуются с тем, что передается посредством тона его голоса, жестов или других невербальных сигналов, эмоциональная истина заключается в том, *как* он говорит, а не в том, *что* он высказывает. Одно практическое правило, использованное в исследованиях общения, таково: более 90 процентов информации передается невербальным способом. Такого рода сообщения, например когда в голосе проскальзывает тревога или в быстрых жестах — раздражение, люди почти всегда

воспринимают на подсознательном уровне, безмолвно принимая и реагируя и не обращая особого внимания на слова. Навыки, позволяющие нам делать это хорошо или плохо, также большей частью приобретаются без слов.

Как раскрывается эмпатия

В тот момент, когда Хоуп, которой едва исполнилось девять месяцев, увидела, как свалился, не удержавшись на ножках, какой-то ребенок, слезы ручьями потекли из ее глаз. Она поползла к матери за утешением, словно сама упала и ушиблась. А Майкл в свои пятнадцать месяцев пошел за плюшевым медвежонком, чтобы отдать его расплакавшемуся приятелю Полу. Когда это не помогло, Майкл вытащил откуда-то шерстяное одеяльце Пола. Эти вроде бы незначительные проявления симпатии и заботы наблюдали их матери, которым было дано задание записывать такого рода проявления эмпатии. Результаты исследования показали, что зачатки эмпатии обнаруживаются еще в младенчестве. Так, с первого дня новорожденные младенцы приходят в беспокойство, если слышат, что рядом заплакал какой-то ребенок: некоторые считают эту реакцию предвестником эмпатии.

Специалисты по возрастной психологии установили, что младенцы испытывают дистресс, вызванный сочувствием, еще до того, как полностью осознают, что существуют отдельно от других людей. Уже через несколько месяцев после рождения младенцы реагируют на беспокойство окружающих их людей, как если бы что-то нарушило их собственный покой, и плачут, если видят рядом ребенка в слезах. В возрасте около года они начинают осознавать, что страдание исходит не от них, а извне, от кого-то другого, хотя еще толком не знают, как к этому относиться. В ходе эксперимента, проводимого Мартином Хоффманом в Университете штата Нью-Йорк, годовалый малыш привел свою маму, чтобы та утешила его плачущего друга, не обращая внимания на то, что и мама друга находилась в той же комнате. Такого рода перепутывание наблюдается и в тех случаях, когда годовалые дети имитируют страдание человека, находящегося поблизости, возможно, для того, чтобы лучше понять, что именно тот чувствует. Например, если какая-нибудь девочка ушибет пальцы, другая девочка в возрасте одного года может повторить ее действия, чтобы проверить, а не будет ли и ей тоже больно. Один малыш, увидев, что его мама плачет, вытер свои глаза, хотя в них не было ни слезинки.

Так называемая моторная мимикрия передает изначальный специальный смысл слова «эмпатия», в котором оно было впервые использовано в 1920-х годах американским психологом Э. Б. Титченером. Оно несколько отличается от своего греческого прототипа *empathia*, означавшего «вчувствование», — термин, первоначально использованный теоретиками эстетики для обозначения способности воспринимать субъективное переживание другого человека. Согласно теории Титченера, эмпатия произошла от некоей физической имитации страдания другого, которая затем пробуждает в имитаторе те же самые чувства. Он искал новый термин, не «сочувствие»: его-то можно испытывать к общему положению другого человека, не разделяя чувств другого человека.

Моторная мимикрия постепенно исчезает из репертуара детей, начинающих ходить, примерно к двум с половиной годам, то есть к тому моменту, когда они

осознают, что боль других людей отличается от их боли, и способны лучше их утешить. Вот типичный пример из дневника матери:

Соседский малыш плакал... и Дженни подошла к нему и стала угощать печеньем. Она ходила за ним по пятам и сама начала хныкать. Потом попыталась погладить его по голове, но он вырвался... Он успокоился, но Дженни по-прежнему выглядела озабоченной. Она продолжала приносить ему игрушки и поглаживать по голове и плечам.

У малышей, которые учатся ходить, обнаруживаются различия в общей чувствительности к эмоциональным расстройствам других людей: одни, вроде Дженни, остро их сознают, другие перестают обращать на них внимание. Ряд исследований, проведенных Мэриан Радке-Ярроу и Кэролин Цан-Векслер в Национальном институте душевного здоровья, показал: различие в эмпатическом интересе по большей части было связано с тем, как родители дисциплинируют своих детей. Как обнаружили ученые, дети проявляли большую эмпатию в тех семьях, где в процессе воспитания огромное внимание обращалось на страдание, которое их недостойное поведение причиняло другим людям: «Ты только посмотри, как ты ее огорчил» вместо «Ты поступил дурно». Далее они выяснили, что эмпатия у детей формируется также в результате наблюдений, как реагируют другие, когда кто-то еще испытывает страдание; подражая тому, что видят, дети вырабатывают репертуар эмпатических реакций, направленных в первую очередь на то, чтобы помочь страдающим людям.

Хорошо настроенный ребенок

Саре было двадцать пять, когда она родила близнецов Марка и Фреда. Марк, по ее мнению, был больше похож на нее, а Фред — на отца. Такое восприятие, возможно, и стало причиной глубокого, хотя и трудноуловимого различия в ее отношении к детям. Когда мальчикам было всего по три месяца, Сара старалась поймать взгляд Фреда, и если он отворачивался, она снова пыталась заглянуть ему в глаза, но тогда Фред отворачивал лицо уже более подчеркнуто. Когда же она отводила глаза, Фред смотрел на нее в упор, после чего цикл «преследование — отворачивание» повторялся, не раз доводя Фреда до слез. Марку, напротив, Сара фактически никогда и не пыталась навязать зрительный контакт, как Фреду. Марк мог отводить глаза, когда хотел, и она не старалась перехватить его взгляд.

Казалось бы, пустяк, но говорящий о многом. Через год Фред боялся уже заметно сильнее и был более зависимым, чем Марк; одним из способов проявления его пугливости было прерывание зрительного контакта с другими людьми, как бывало у него в три месяца с матерью, когда он опускал голову вниз и в сторону. Марк смотрел окружающим прямо в глаза, а когда хотел прервать контакт, слегка задирает голову и отворачивался с обворожительной улыбкой.

За близнецами и их матерью велось очень тщательное наблюдение, когда они приняли участие в исследовании, проводимом Дэниелом Стерном, работавшим в то время психиатром на медицинском факультете Корнеллского университета. Стерна приводит в восхищение многократный обмен мелкими знаками настроенности, происходящий между родителем и ребенком; он считает, что именно в эти

сокровенные моменты и преподносятся самые главные уроки эмоциональной жизни. Из всех таких моментов наиболее важными являются те, которые позволяют ребенку понять, что его эмоции встречают эмпатию и признание и их разделяют в процессе, который Стерн называет настройкой. У матери близнецов была настроенность на Марка, но отсутствовала эмоциональная синхронизация с Фредом. Стерн утверждает, что повторяющиеся несчетное число раз моменты согласованности или рассогласованности между родителем и ребенком формируют эмоциональные ожидания, которые взрослые привносят в свои близкие взаимоотношения, — и, возможно, в гораздо большей степени, чем драматические события детства.

Настроенность возникает без слов, как ритмическая составляющая взаимоотношений. Стерн изучал ее со скрупулезной точностью, часами снимая на видео пленку матерей с младенцами. Он обнаружил, что благодаря настроенности матери дают понять своим малышам, что знают, что те чувствуют. Ребенок, к примеру, визжит от радости, и мать подтверждает эту радость, легонько встряхивая его, говоря с ним воркующим голосом или приведя высоту своего голоса в соответствие с визгом малыша.

Или же младенец трясет погремушку, а мать отвечает ему быстрым шимми⁴⁰. При таком взаимодействии подтверждающее сообщение заключается в том, что мать более или менее приспосабливается к уровню возбуждения ребенка. Благодаря подобным тонким настройкам у младенца появляется успокоительное чувство эмоциональной связи — информация, которую, как обнаружил Стерн, матери посылают примерно раз в минуту во время взаимодействия со своими малышами.

Настроенность очень сильно отличается от простой имитации. «Если вы всего лишь копируете ребенка, — объяснил мне Стерн, — значит, вы знаете, что он сделал, но не что он чувствовал. Чтобы дать ему понять: вы осознали, что он чувствует, — вам придется воспроизвести его внутренние переживания иным способом. Тогда малыш будет знать, что его понимают». Занятия любовью во взрослой жизни — вероятно, максимальное приближение к глубокой внутренней настройке между младенцем и матерью. Любовная близость, пишет Стерн, «подразумевает переживание ощущения субъективного состояния другого человека: разделенного желания, совпадающих намерений и обоюдных состояний одновременно меняющегося возбуждения». Любовники реагируют друг на друга синхронно, что дает не нуждающееся в словах чувство глубокого взаимопонимания. Любовная близость в ее лучшем варианте есть акт взаимной эмпатии, а в худшем в ней нет эмоциональной взаимности.

40 Шимми — танец.

Последствия неправильной настройки

Стерн полагает, что в результате повторяющихся настраиваний у младенцев начинает развиваться ощущение, что другие люди могут и готовы разделить их чувства. Оно, похоже, появляется примерно в восьмимесячном возрасте. Тогда дети начинают осознавать, что отделены от остальных людей. Оно продолжает формироваться под влиянием дружеских и интимных отношений в течение всей жизни. И весьма огорчительно, если родители неверно настроены на ребенка. В одном

эксперименте Стерн дал задание нескольким женщинам намеренно слишком или недостаточно остро реагировать на своих малышей, но только не стараться настроиться на них. Дело кончилось тем, что дети немедленно отреагировали на такое отношение испугом и дистрессом.

Длительное отсутствие настроенности между родителем и ребенком наносит огромный эмоциональный вред ребенку. Если родитель не умеет высказывать эмпатию в отношении определенных эмоций ребенка, к примеру, радости, слез или потребности, чтобы его обняли, тогда и ребенок начинает избегать всяческих проявлений, а возможно, даже и переживания эмоций. Не исключено, что поэтому-то эмоциональный диапазон со временем стирается из репертуара близких отношений, особенно если в детстве у ребят открыто или исподволь, но постоянно отбивали охоту к проявлению чувств.

Кроме того, у детей может развиваться склонность проявлять негативные эмоции — в зависимости от того, какие настроения им чаще всего приходилось разделять. Даже младенцы «схватывают» настроения. Трехмесячные малыши, чьи матери пребывают в угнетенном состоянии, копируют их настроение, когда те с ними играют, чаще обнаруживая такие чувства, как раздражение и печаль, и гораздо реже — спонтанное любопытство и интерес, в сравнении с детьми, чьи матери не подвержены депрессии.

Одна из женщин, принимавших участие в эксперименте Стерна, постоянно реагировала на своего ребенка слабо, не отвечая уровню его активности, и в итоге ее ребенок приучился быть пассивным. «Младенец, с которым обращаются подобным образом, усваивает следующее: когда я начинаю волноваться, я не могу заставить мою маму тоже приходить в волнение, а значит, я могу вообще не утруждаться», — к такому выводу приходит Стерн. Однако существует надежда на «исправляющие» отношения: «Отношения, которые складываются в течение жизни с друзьями или родственниками или, к примеру, в психотерапии, постоянно видоизменяют вашу рабочую модель взаимоотношений в целом. Дисбаланс в какой-то момент впоследствии можно скорректировать, поскольку процесс идет непрерывно и продолжается всю жизнь».

Кстати сказать, в некоторых теориях психоанализа терапевтическая взаимосвязь рассматривается как некий эмоциональный корректив, компенсирующий опыт настроенности. Термин «зеркальное отражение» используют некоторые теоретики психоанализа. Он обозначает обратное проецирование психоаналитиком внутреннего состояния клиента — точно так же, как у матери, хорошо настроенной на своего ребенка. Эмоциональная синхрония не выражается словами и воспринимается на подсознательном уровне. Пациент может наслаждаться ощущением, что его понимают.

Эмоциональные издержки от отсутствия настроенности в детстве могут быть огромными на протяжении всей жизни — и не только для ребенка. Изучение преступников, совершивших самые жестокие и самые тяжкие преступления, выявило одну характерную особенность их жизни в детстве, которая отличает их от других преступников. Их мотало из одной приемной семьи в другую, или они росли в приютах для сирот. Перед нами истории жизни, протекавшей при эмоциональной

заброшенности и почти полном отсутствии возможностей для настройки.

Хотя эмоциональная заброшенность, по-видимому, притупляет эмпатию, интенсивное длительное эмоциональное насилие, включающее жестокие, садистские угрозы, унижение и откровенную подлость, приводит к парадоксальному результату. Дети, подвергающиеся подобному насилию, могут стать сверхнастороженными к эмоциям окружающих их людей, доходя до посттравматической бдительности⁴¹ в отношении сигналов опасности. Такая навязчивая занятость чувствами других людей типична для детей, переживших психологически жестокое обращение, которые, став взрослыми, подвержены резким и сильным эмоциональным колебаниям, иногда диагностируемым как «пограничное расстройство личности». Многие из таких людей наделены способностью ощущать, что чувствуют окружающие их люди, и они, как правило, сообщают, что в детстве страдали от эмоционально жестокого обращения.

41 Вигильность — в психологии — способность сосредоточить внимание на новых впечатлениях; зоркость, наблюдательность.

Неврология эмпатии

Как часто случается в неврологии, первую информацию, наводящую на мысль о том, что источник эмпатии следует искать в головном мозге, предоставили отчеты о странных и эксцентричных пациентах. В отчете за 1975 год, например, анализировались случаи, когда у пациентов с определенными повреждениями в правой части лобных долей головного мозга наблюдалось любопытное нарушение: они были не способны понимать эмоциональную информацию, заключенную в тоне голоса других людей, хотя прекрасно понимали слова. Саркастическое «спасибо», благодарное «спасибо» и сердитое «спасибо» имели для них совершенно одинаковый нейтральный смысл. В противоположность в отчете 1979 года сообщалось о пациентах с травмами в других частях правого полушария, у которых обнаруживались очень разные пробелы в эмоциональном восприятии. Они оказывались неспособными выражать эмоции интонациями или жестами. Они знали, что чувствуют, но не могли это передать. Все указанные участки коры головного мозга, как отмечали различные авторы, имели сильные связи с лимбической системой.

Исследования были проанализированы Лесли Бразерсом, психиатром из Калифорнийского технологического института, для основополагающего научного труда по биологии эмпатии. Разбирая полученные неврологические данные и результаты сравнительного изучения животных, Бразерс обратил внимание на миндалевидное тело и его связи с ассоциативной областью зрительной зоны коры головного мозга как части главной цепи, лежащей в основе эмпатии.

Многие, наиболее важные, неврологические исследования проводятся на животных и, в частности, нечеловекообразных обезьянах. О том, что эти обезьяны, или приматы, способны к эмпатии — или, как предпочитает выражаться Бразерс, «эмоциональной коммуникации», — известно не только из анекдотов. Об этом свидетельствуют результаты экспериментов. Например, макак-резусов сначала научили пугаться определенного звука — при включении их подвергали электрошоку. Потом их научили избегать электрического разряда, дергая за рычаг всякий раз, когда они слышали звук. Затем пары обезьян рассадил по разным клеткам так, что общаться они

могли только посредством кабельного телевидения, позволявшего им видеть изображение морды другой обезьяны. Когда первая обезьяна, но не вторая, слышала жуткий пугающий звук, у нее на морде появлялось выражение ужаса. Вторая обезьяна, видя испуг первой, дергала за рычаг, который отключал электричество, — вот вам явное проявление эмпатии, если даже не альтруизма.

Получив подтверждение тому, что приматы, а не только человек, действительно «считывают» эмоции с морд своих сородичей, исследователи, продолжая опыты, вживили в головной мозг обезьян длинные тонкие электроды. С помощью этих электродов они вели запись активности отдельного нейрона (нервной клетки). Электроды, подсоединенные к нейронам в зрительной зоне коры головного мозга и в миндалевидном теле, передавали данные, указывающие, что, когда одна обезьяна видела морду другой, эта информация направлялась в нейроны, сначала возбуждая нейрон в зрительной зоне, а потом в миндалевидном теле. Таков стандартный путь передачи информации, провоцирующей эмоциональное возбуждение. Но самым удивительным в экспериментах было то, что они выявили в зрительной зоне нейроны, которые, похоже, возбуждаются *только* в ответ на специфические выражения морды или жесты (угрожающе открытый рот, устрашающая гримаса или покорное припадание к земле). Эти нейроны отличаются от остальных, имеющих в той же зоне, которые помогают распознать знакомые лица. Данное явление, видимо, означает, что головной мозг изначально предназначен для ответного реагирования на проявления специфических эмоций, иными словами, эмпатия — биологическая данность.

Другим направлением поисков ключевой роли проводящего пути системы «миндалевидное тело — кора головного мозга» в считывании эмоций и реагировании на них, по мнению Бразерса, явилось исследование, в котором обезьянам, живущим в естественных условиях, перерезали проводящие пути, идущие к миндалевидному телу и коре головного мозга и назад. Когда их выпустили обратно в стаю, эти обезьяны по-прежнему обнаруживали способность справляться с обычными задачами: добывали для себя пропитание и лазали по деревьям. Однако они потеряли всяческое представление об эмоциональном отклике на своих сородичей. И даже если какая-то обезьяна приближалась к ним с дружественными намерениями, они убегали прочь и в конце концов стали жить уединенно, избегая контактов с остальными членами стаи.

В тех зонах коры головного мозга, где сосредоточены нейроны, чувствительные к специфическим эмоциям, находятся, как считает Бразерс, также и нейроны с наиболее мощными связями с миндалевидным телом. Распознавание эмоций требует участия системы «миндалевидное тело — кора головного мозга», которая играет главную роль в распределении надлежащих ответных реакций. «Вполне очевидна значимость такой системы с точки зрения выживания» нечеловекообразных приматов, замечает Бразерс. «Восприятие приближения другой особи, должно быть, имеет результатом особый тип физиологической ответной реакции, которая приспособливается — и очень быстро — к намерению: укусить, спокойно заняться чисткой и уходом за поверхностью тела или спариться».

Аналогичная физиологическая основа эмпатии в нас, людях, была обнаружена Робертом Ливинсоном, психологом из Университета Баркли штата Калифорния. Он

изучал супружеские пары, стараясь понять, что чувствует каждый партнер во время горячего спора. Его метод прост: супругов снимали на видеопленку, а их физиологические реакции измерялись во время обсуждения некоторых волнующих вопросов из их супружеской жизни (как приучить детей к дисциплине, как привести в норму привычку тратить деньги и т. п.). Затем каждый из супругов просматривал видеозапись и последовательно описывал свои чувства. В заключение каждому прокручивали пленку во второй раз, а они старались расшифровать чувства другого партнера.

Максимальная точность эмпатии достигалась у тех мужей и жен, чья собственная психология следовала психологии супруга, за которым они наблюдали. Когда у партнера наступала реакция в виде повышенной потливости, с ними происходило то же самое. Когда у партнера происходило снижение частоты сердечных сокращений, замедлялся их сердечный ритм. Короче говоря, их организм имитировал тонкие последовательные физические реакции их супруга. Если во время первоначального взаимодействия физиологические модели зрителя просто повторяли их собственные, они имели очень слабое представление о том, что чувствовал партнер. Только когда их организмы входили в синхронию, возникала эмпатия.

Это говорит о том, что, когда эмоциональный мозг будоражит организм сильной реакцией — скажем, приступом гнева, — эмпатии почти или вовсе нет. Эмпатия требует достаточного спокойствия и восприимчивости, чтобы едва уловимые сигналы чувств, исходящие от другого человека, могли быть восприняты и симитированы собственным эмоциональным мозгом первого.

Эмпатия и этика: источник альтруизма

«Никогда не посылай узнать, по ком звонит колокол, он звонит по тебе». Эта фраза — одна из самых знаменитых во всей английской литературе. Изречение Джона Донна обращается к сути связующего звена между эмпатией и заботой: страдание другого человека становится твоим собственным. Переживать вместе с другим человеком значит проявлять заботу. Противоположность эмпатии — антипатия. Эмпатическая установка то и дело входит в соприкосновение с моральными оценками, ибо моральные дилеммы требуют потенциальных жертв: должны ли вы лгать, чтобы пощадить чувства друга? Сдержите ли вы обещание навестить больного друга или вместо этого примете поступившее в последнюю минуту приглашение на званый обед? Когда следует поддерживать работу системы жизнеобеспечения человека, который в противном случае умер бы?

Эти вопросы морали сформулированы исследователем эмпатии Мартином Хоффманом. Он утверждает, что корни нравственного поведения следует искать в эмпатии. Только умение поставить себя на место потенциальных жертв — скажем, человека страдающего, оказавшегося в опасности или испытывающего лишения, — и таким образом разделить их горе и побуждает людей действовать так, чтобы помочь им. Непосредственная связь между эмпатией и альтруизмом обнаруживается при личных встречах. Та же самая способность к эмпатической эмоциональной реакции — способность поставить себя на место другого человека, — как полагает Хоффман, и заставляет людей следовать определенным моральным принципам.

Хоффман считает, что развитие эмпатии происходит естественным путем, начиная с младенчества. Как мы уже знаем, годовалый ребенок ощущает беспокойство, увидев, что рядом с ним упал и заплакал какой-то малыш. Восприятие бывает столь острым и быстрым, что он сразу же сует в рот большой палец руки и прячет голову в коленях у матери, как если бы ушибся сам. Дети старше одного года, лучше понимающие, что отделены от других людей, стараются более активно утешить другого плачущего малыша, например, предлагая ему своего плюшевого мишку. Уже в два года дети начинают осознавать, что чувства другого человека отличаются от их собственных ощущений, и поэтому становятся более восприимчивыми к знакам, раскрывающим истинные чувства того, кто находится рядом. В этот период они, возможно, понимают: у других детей есть чувство собственного достоинства, и наилучший способ помочь им справиться со слезами — не привлекать к ним излишнего внимания.

К концу детства эмпатия достигает наивысшего уровня. Дети обучаются предполагать, что страдание существует и за рамками конкретной сиюминутной ситуации, и понимать, что чье-то состояние или положение в жизни могут явиться источником хронического дистресса. В этом возрасте они способны сочувствовать положению целой группы людей, например бедным, угнетенным, отверженным. И когда они станут подростками, не исключено, что такое понимание подкрепит моральные убеждения, обратив их в стремление смягчить несчастье и несправедливость.

Эмпатия лежит в основе многих аспектов нравственной оценки и поступка. Примером тому может послужить «эмпатический гнев», который Джон Стюарт Милл описывает как «естественное чувство возмездия... порожденное интеллектом и симпатией в отношении... тех оскорблений, которые ранят нас тем, что причиняют боль другим». Милл называет его также «защитником справедливости». Другим примером того, что эмпатия побуждает к нравственному поступку, является ситуация, когда у стороннего наблюдателя возникает стремление вмешаться в происходящее и прийти на помощь жертве. Как показывают исследования, чем большую эмпатию случайный свидетель испытывает к жертве, тем больше вероятность его вмешательства. Есть, однако, некоторые свидетельства в пользу того, что эмпатия, которую чувствуют люди, подчас отодвигает на второй план и моральные соображения. Так, по результатам исследований, проведенных в Германии и США, установлено: чем больше люди сопереживают другим, тем в большей степени они привержены нравственному принципу, согласно которому материальные ресурсы следует распределять в соответствии с потребностями.

Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата⁴²

Эрика Экардта втянули в позорное преступление: телохранитель фигуристки Тони Хардинг Экардт подстроил нападение бандитов на Нэнси Карриган, главную соперницу Хардинг в борьбе за золотую медаль в женском фигурном катании на Олимпийских играх 1994 года. Во время нападения Карриган разбили колено, лишив возможности тренироваться в течение нескольких решающих месяцев. Но когда Экардт увидел по телевизору рыдающую Карриган, его внезапно охватило раскаяние.

Он разыскал приятеля, чтобы открыть ему секрет. Это послужило отправным моментом ряда событий, приведших к аресту нападавших. Такова сила эмпатии.

Однако ее, как правило, катастрофически недостает тем, кто совершает самые низкие преступления. У насильников, лиц, покушающихся на растление малолетних, и многих творящих насилие в семье есть общий психологический дефект: они не способны на эмпатию. Неспособность ощущать боль и страдание жертв позволяет им рассказывать себе небылицы, вдохновляющие их на преступление. У насильников в ходу такие измышления: «Да женщины на самом деле хотят быть изнасилованными» или «Если она и сопротивляется, так просто притворяется недотрогой». Растлители лгут себе так: «Я не причиняю никакого вреда малышке, а просто проявляю любовь» или «Это же просто другая разновидность любви». У родителей, скорых на физическую расправу, наготове такое объяснение: «Это просто чтобы добиться послушания». Все эти варианты самооправданий записаны со слов людей, которых лечили в связи с подобными проблемами. Они говорили это себе, зверски обращаясь со своими жертвами или готовясь к преступлению.

Полное «стирание» эмпатии во время, когда жертвам наносится ущерб, почти всегда составляет часть некоего эмоционального цикла, стимулирующего злодеяния. Давайте проследим последовательность эмоциональных процессов, которая типично приводит к половому преступлению, например, к покушению на растление малолетних. Цикл начинается с того, что растлитель чувствует себя расстроенным, раздраженным, подавленным, одиноким. Возможно, эти настроения вызваны, скажем, тем, что он увидел по телевизору счастливые пары, а потом ощутил подавленность от своего одиночества. Далее растлитель ищет утешения в излюбленной фантазии, как правило, на тему нежной дружбы с ребенком. Эта фантазия приобретает сексуальную окраску и заканчивается мастурбацией. Позже растлитель испытывает временное облегчение от уныния, но облегчение длится очень недолго. Депрессия и одиночество возвращаются вновь и охватывают с еще большей силой. Растлитель начинает задумываться о претворении фантазии в жизнь, сочиняя себе оправдание вроде «Я не причиню настоящего вреда, если ребенок не получит физических травм» или «Если бы малышка и в самом деле не хотела заниматься со мной сексом, она могла бы это прекратить».

В этот момент растлитель смотрит на ребенка сквозь призму извращенной фантазии, вовсе не сострадая живому ребенку в подобной ситуации. Все, что следует далее — начиная с зарождения плана увести ребенка в такое место, где они будут одни, до осторожной репетиции того, что произойдет, а затем и проведения плана в жизнь, — характеризуется эмоциональной отчужденностью. Все продельвается так, словно у втянутого в действие ребенка нет собственных чувств. Растлитель проецирует готовность к взаимодействию, которую приписывает ребенку в своей фантазии. Чувства ребенка — перелом в настроении, страх, отвращение — попросту не замечаются. Иначе для растлителя «все было бы испорчено».

Полное отсутствие сострадания к жертвам составляет одну из главных проблем, решение которых послужило целью разработок новых методов лечения растлителей малолетних детей и подобного рода преступников. В одной из наиболее перспективных терапевтических программ преступникам дают читать

душераздирающие повествования о преступлениях, подобных их собственным, записанные со слов жертвы. Вдобавок им показывают видеосъемки жертв, со слезами рассказывающих, что значит подвергаться насилию. Потом преступники описывали совершенное ими преступление с позиции жертвы, представляя, что те чувствовали. Затем они читали свои записи группе врачей и пытались ответить на вопросы о нападении с точки зрения жертвы. В заключение преступника помещают в ситуацию, имитирующую реальное преступление, в которой он выступает уже в роли жертвы.

Уильям Питерс, психолог тюрьмы штата Вермонт, разработавший многообещающий метод терапии, который заключается в том, чтобы научить ставить себя на место другого, сказал мне: «Переживание чувств жертвы как своих собственных изменяет восприятие таким образом, что становится трудно отрицать страдание даже в воображении. Усиливается мотивация бороться с собственными извращенными сексуальными побуждениями. Лица, совершившие половое преступление и подвергнутые лечению в тюрьме по данной программе, повторно совершали подобные преступления после освобождения только в половине случаев в сравнении с теми, кто не прошел подобного лечения. Вывод: без выработки начальной стимулированной эмпатией мотивации никакое лечение не даст положительного результата».

И если все-таки существует хотя бы небольшая надежда привить чувство эмпатии правонарушителям вроде тех, кто покушается на растление малолетних, то практически не оставляет никаких надежд другой тип преступника — психопат (в последнее время чаще называемый *социопатом* согласно психиатрическому диагнозу). Психопаты печально известны как умением расположить к себе, так и полным отсутствием раскаяния даже за действия, совершенные с особой жестокостью. Психопатия, то есть неспособность испытывать эмпатию, или сострадание, или хотя бы малейшие угрызения совести, есть одно из наиболее озадачивающих эмоциональных расстройств. Сущность холодности психопата, видимо, заключается в неспособности создавать нечто большее, кроме крайне ограниченных эмоциональных связей. Самые жестокие преступники, например, серийные убийцы-садисты, получающие удовольствие от предсмертных страданий своих жертв, есть олицетворение психопатии.

Кроме того, психопаты — бойкие лжецы, готовые сказать все, что угодно, лишь бы получить то, что хотят. Так же цинично они манипулируют эмоциями своих жертв. Вспомним поведение Фаро, семнадцатилетнего члена лос-анджелесской банды, который искалечил мать с ребенком, стреляя из проезжавшего мимо них автомобиля. Он описал это скорее с гордостью, чем с раскаянием. Когда Фаро разъезжал на автомобиле с Леоном Бингом, писавшим книгу о лос-анджелесских бандах «Крипс» («Слабаков») и «Бладс» («Черных братков»), ему захотелось покрасоваться, и он сказал Бингу, что «собирается пугануть психом» двух типов в ближайшей машине. Вот как Бинг рассказывал об обмене взглядами:

Водитель, почувствовав, что кто-то смотрит на него, обернулся и взглянул на мою машину. Он встретился взглядом с Фаро и на мгновение выпучил глаза, а потом резко отвел взгляд, потупившись и уставившись куда-то в сторону. Невозможно было ошибиться: в его глазах я увидел страх.

Фаро продемонстрировал Бингу взгляд, который метнул в соседнюю машину:

Он уставился прямо на меня, и все в его лице пришло в движение и изменилось, будто с помощью какого-то эффекта ускоренного движения в кино. Оно превратилось в лицо из ночного кошмара. Жуткое зрелище! Вы сразу понимали: если вы уставитесь в ответ, бросив ему вызов, то прежде запаситесь умением твердо стоять на ногах. Его взгляд говорил, что ему плевать на все, в том числе и на вашу жизнь, и на свою собственную.

Разумеется, для такого сложного поведения, как преступление, существует множество правдоподобных объяснений, не призывающих на помощь биологию. К преступлению, например, может привести некая извращенная разновидность эмоционального навыка — запугивание других людей, — которая имеет ценность для выживания в районах, где царит насилие. В подобных случаях слишком большая эмпатия может только ухудшить дело. В самом деле, выгодное отсутствие способности к сопереживанию оборачивается «достоинством» для исполнения многих ролей в жизни — от «плохого копа», ведущего допрос, до корпоративного налетчика. Мужчины, которые были, например, палачами в государствах, где царит террор, описывают, как учились отмежевываться от чувств жертв, чтобы выполнять свою «работу». Существует множество путей подделываться под обстоятельства.

Подобное отсутствие эмпатии может обнаруживаться и более зловещими способами, один из которых удалось случайно открыть в процессе исследования наиболее жестоких «избивателей» жен. Исследование выявило психологическую аномалию у многих самых буйных мужей, которые регулярно избивают своих жен или угрожают им ножами или пистолетами. Все это они проделывают в состоянии холодного расчета, а не в приступе бешенства. По мере того как их гнев усиливается, проявляется аномалия: частота сердечных сокращений *снижается* вместо того, чтобы увеличиваться, как обычно бывает, когда гнев доходит до неистовства. Значит, с физиологической точки зрения они становятся спокойнее, даже если ведут себя все более агрессивно и оскорбительно. Их буйство производит впечатление точно рассчитанного террористического акта как способа держать в подчинении жен, внушая им страх.

Хладнокровно жестокие мужья принадлежат к особой популяции, отличной от большинства других мужчин, избивающих своих жен. Кстати сказать, они гораздо чаще применяют насилие к другим людям, помимо жен, ввязываясь в драки в барах и ссорясь с сотрудниками и членами семьи. И тогда как почти все мужчины, которые в бешенстве колошматят своих жен, поступают так импульсивно в приступе ярости, из ревности, или чувства отвергнутости, или из страха быть покинутыми, эти расчетливые драчуны набрасываются с кулаками на жен, видимо, вообще без всякой причины. Как только они ринутся в бой, никакие действия, даже попытки вырваться из дома, похоже, не обуздывают неистовство.

Некоторые исследователи, занимавшиеся изучением преступников-психопатов, считают: причиной хладнокровных действий при полном отсутствии эмпатии или чуткости зачастую является дефект нервной системы⁴³. Выявление возможной физиологической основы жестокой психопатии осуществлялось двумя методами, но в обоих рассматривалось участие нервных проводящих путей, идущих к лимбической

системе. В одном исследовании волны электроэнцефалограммы головного мозга испытуемых измерялись в моменты, когда они пытались расшифровать «мешанину» из слов, которые мелькали перед их глазами очень быстро, в течение не более десятой доли секунды. Большинство людей по-другому реагирует на эмоциональные слова, такие, как «убийство», чем на нейтральные, например, «стул». Они способны быстрее понять, промелькнуло ли в данный момент эмоциональное слово, а их электроэнцефалограмма, снятая в ответ на эмоциональные слова, резко отличается от полученной при реакции на нейтральные слова. Однако у психопатов не было ни одной из этих реакций. В снятых у них электроэнцефалограммах не обнаружено характерных признаков реакции на эмоциональные слова. Да и быстрота отклика на такие слова была не быстрее, чем на нейтральные — свидетельство разрыва в цепях между вербальной зоной коры головного мозга, распознающей слово, и лимбической системой, привязывающей к нему чувство.

Роберт Хеар, психолог из Университета Британской Колумбии, проведший исследование, интерпретируя его результаты, пришел к заключению: психопаты имеют ограниченное представление об эмоциональных словах — отражение их более общей ограниченности в сфере эмоциональных реакций. По мнению Хеара, бессердечность психопатов основывается частично на другой физиологической модели, открытой им в ходе более раннего исследования. Она тоже наводит на мысль об отклонении от нормы в работе миндалевидного тела и связанных с ним цепей: психопаты, готовящиеся к лечению электрошоком, не выказывают ни малейших признаков реакции в виде страха, нормальной для людей, знающих, что им придется испытать боль. Исходя из того, что ожидание боли не вызывает волну тревоги, Хеар утверждает, что психопатов совершенно не беспокоит будущее наказание за то, что они творят. А поскольку сами они не испытывают страха, у них нет и эмпатии — или сострадания к страху и боли их жертв.

42 Социопат — человек, находящийся в разладе с обществом, склонный к антиобщественным поступкам.

43 Важное примечание: если в совершении некоторых видов преступлений играют определенную роль биологические особенности, такие как, например, дефект нервной системы, выражающийся в отсутствии эмпатии, это отнюдь не доказывает, что все преступники имеют биологические пороки или существует некий биологический маркер склонности к преступлению. Этот вопрос уже давно стал предметом горячей дискуссии, причем наибольшее число ее участников склоняется к мнению, что не существует никакого особого биологического маркера и, уж конечно, никакого «криминального гена». И даже если в некоторых случаях и есть биологическая основа отсутствия эмпатии, это вовсе не означает, что все, кто имеет эту основу, будут обнаруживать склонность к преступности, напротив, большинству это не грозит. Отсутствие эмпатии следует учитывать как фактор наряду с другими психологическими, экономическими и социальными факторами, формирующими склонность к преступлению.

Глава 8. Искусство общения

Как часто случается у пятилетних детей при общении с младшими братьями или

сестрами, Лен потерял всяческое терпение с Джем, своим братом двух с половиной лет, перемешавшим все кубики «Лего», в которые они играли. Взбесившись от злости, Лен укусил Джея, который громко заревел. Их мама, услышав страдальческий вопль, прибежала в детскую, выбрала Лена и велела ему убрать подальше предмет раздора, то есть кубики «Лего». От такого решения по делу — что, видимо, было воспринято как величайшая судебная ошибка — Лен залился слезами. Все еще рассерженная мать не захотела его утешить.

Однако Лен все же получил утешение, но только совершенно неожиданным способом: Джей, хотя и оказался в ситуации потерпевшей стороной, теперь, увидев слезы старшего брата, так расстроился, что решил во что бы то ни стало его успокоить. Дальше все происходило примерно так:

«Лен, не надо, — умоляющим голосом начал Джей. — Хватит, ну, перестань плакать, Лен».

Но Лен не переставал. Когда его мольба не принесла желаемого результата, Джей стал упрашивать мать ради Лена: «Лен же плачет, мамуля! Лен плачет. Ну посмотри. Видишь? Лен плачет».

А затем, повернувшись к Лену, Джей скопировал материнскую манеру успокаивать, поглаживая ладошкой плачущего брата и ласково уговаривая его: «Ну-ну, Лен, не надо больше плакать».

Лен продолжал рыдать, несмотря на все уговоры. Тогда Джей прибегнул к другой тактике, дружелюбно предложив помочь убрать кубики «Лего» в коробку: «Ах, Лен, а давай я уберу их на место вместо Ленни, ладно?»

Но даже и это не помогло: слезы лились рекой. Всегда находчивый Джей не унимался, решив испробовать еще один прием — отвлечение внимания. Показывая брату игрушечный автомобиль, Джей старался отвлечь его внимание от маленькой трагедии, только что приключившейся с ним. «Посмотри, здесь кто-то сидит. Кто, Лен? Как ты думаешь, а?»

Лен не проявил ни малейшего интереса. Он был безутешен, слезам не видно конца. Мать, потеряв терпение, пустила в ход классическую угрозу, используемую всеми родителями: «Хочешь, чтобы я тебя отшлепала?», на что Лен отозвался нерешительным «нет».

«Тогда, будь добр, прекрати сейчас же», — решительно и даже несколько раздраженно заявила мать.

Лен сквозь рыдания едва сумел выдать из себя жалобное: «Я стараюсь...»

И это подсказало Джею последнюю хитрость: переняв решительность и непререкаемый тон матери, он пригрозил: «Перестань реветь, Лен, а то получишь по заднице».

Эта микродрама обнаруживает удивительную эмоциональную утонченность, которую едва научившийся ходить малыш всего тридцати месяцев от роду смог использовать, стараясь справиться с эмоциями другого человека. Настойчиво пытаюсь успокоить брата, Джей сумел призвать на помощь огромный спектр тактических приемов, начиная с простой просьбы и до попытки найти союзника в матери (впрочем, совершенно бесполезной, так как она никак не помогла), физического утешения брата (он гладил плачущего ребенка), предложения помощи, отвлечения,

угроз и прямых приказаний. Джей, несомненно, опирался на арсенал средств, опробованных на нем в минуты, когда он сам сильно переживал. Не важно. Имеет значение только одно: даже в очень юном возрасте он умеет без труда пользоваться ими, когда необходимо.

Как известно всем родителям маленьких детей, проявление эмпатии и умения утешать, разумеется, никак нельзя считать широко распространенным качеством.

Пожалуй, в равной степени вероятно, что ребенок возраста Джея видит в расстройстве родного брата или сестры шанс отомстить и поэтому сделает все возможное, чтобы еще больше усугубить его состояние. Те же самые навыки можно использовать для того, чтобы дразнить или изводить брата или сестру. Но даже эта закономерность свидетельствует о проявлении ключевой эмоциональной способности — способности понимать чувства другого человека и поступать так, чтобы дополнительно оформить эти чувства. Умение управлять эмоциями другого человека — главное в искусстве поддерживать взаимоотношения.

Чтобы проявлять способность строить межличностные отношения, малыши должны сначала достичь точки отсчета самоконтроля, истоков способности умерять собственный гнев и страдание, свои порывы и возбуждение — даже если эта способность дает сбой. Настроенность на других требует капельки спокойствия в самом себе.

Гипотетические признаки способности управлять собственными эмоциями проявляются примерно в это же время: у детей начинает обнаруживаться способность ждать без причитаний, спорить или упрашивать, чтобы добиться своего, вместо того чтобы пользоваться грубой силой, — даже если они не всегда предпочитают пользоваться своей способностью.

Терпение обнаруживается — по крайней мере иногда — как альтернатива вспышкам раздражения. А вот признаки эмпатии проявляются к двум годам. Эмпатия Джея, источник сострадания, побуждала его изо всех сил стараться утешить рыдающего брата Лена. Таким образом, контроль над эмоциями другого человека — тонкое искусство сохранения взаимоотношений — требует зрелости двух других эмоциональных навыков: умения владеть собой и эмпатии.

На такой основе вызревают человеческие навыки, к которым относятся социальные компетенции, способствующие более плодотворному общению с людьми. Их дефицит имеет результатом потерю места в обществе или многократные разрывы межличностных отношений.

В самом деле, ведь именно отсутствие этих навыков становится причиной того, что даже люди с блестящим умом оказываются неспособными наладить взаимоотношения с другими, проявляя себя бесцеремонными, вызывающими или бездушными. Обладая способностями к общению, человек сумеет придать нужный характер случайной встрече, мобилизовать и воодушевить, преуспеть в интимных отношениях, убедить и приобрести влияние, успокоить и ободрить других.

Выкажи хоть немного эмоций

Одна из главных социальных компетенций определяется тем, насколько хорошо или плохо человек выражает свои чувства. Пол Экман использует термин «правила

проявления» для определения общего мнения по поводу того, проявление каких чувств будет уместным в данный момент. В этом смысле разные культуры обнаруживают колоссальное несходство. Так, например, в Японии Экман и его коллеги наблюдали за реакциями студентов по изменению выражений их лиц во время просмотра фильма шокирующего содержания. Там было показано ритуальное обрезание достигших юношеского возраста аборигенов Австралии. Когда японские студенты смотрели фильм в присутствии авторитетного специалиста, на их лицах с трудом можно было уловить незначительные признаки реакций. Но стоило только им остаться одним (их снимали скрытой камерой), как их лица исказило выражение мучительного страдания, смешанного с ужасом и отвращением.

Существует несколько основных «правил проявления». Одно из них состоит в минимизации проявления эмоций, что для японцев является нормой выражения дистресса в присутствии кого-либо из начальства. Этому правилу студенты, кстати сказать, и следовали, когда, стараясь скрыть расстройство, сидели с лицами игроков в покер. Другое правило предусматривает раздувание чувства, которое испытывает человек в данный момент, посредством преувеличенного выражения эмоций. К такой уловке обычно прибегают девочки лет шести: искривив лицо в трагической гримасе, трогательно нахмурив бровки и сжав губки, они бегут к маме пожаловаться, что старший брат их дразнит. Третье правило, заключающееся в подмене одного чувства другим, в ходу в некоторых азиатских культурах. Там считается невежливым сказать «нет», и поэтому вместо отказа вы получаете клятвенное (хотя и ложное) заверение. Насколько хорошо человек пользуется этими стратегиями и знает, какую когда применить, и составляет фактор эмоционального разума.

Мы очень рано усваиваем правила проявления эмоций отчасти благодаря точным инструкциям. Правила проявления прививаются ребенку, когда мы наставляем его, что нельзя выглядеть разочарованным, а, напротив, надо улыбаться и благодарить, если дедушка дарит на день рождения никудышный, но зато выбранный из лучших побуждений подарок. Все же просвещение чаще происходит путем моделирования: дети учатся делать то, что видят на примере поведения взрослых. Обучаясь выражать свое отношение, они используют эмоции и как средство передачи информации, и как саму информацию. Если родитель велит ребенку улыбнуться и сказать «спасибо», но сам строг, требователен и холоден (давая наставление, он шипит, вместо того чтобы тепло и с улыбкой прошептать), — ребенок, вероятнее всего, усвоит совершенно иной урок: он хмуро и отрывисто произнесет ничего не выражающее «спасибо». В первом случае дедушка будет счастлив (хотя и благодаря обману), а во втором задет.

Прямым следствием эмоциональных проявлений является воздействие, которое они оказывают на человека, воспринимающего их. Правило, усваиваемое ребенком, звучит примерно так: «Скрывай свои подлинные чувства, если они могут больно задеть того, кого ты любишь, подменяй их неискренним, но менее обидным чувством». Подобные правила выражения эмоций — нечто большее, чем часть лексикона правил поведения в обществе. Они диктуют, как именно наши чувства должны влиять на окружающих. Разумное следование правилам обеспечит оптимальное влияние, несоблюдение спровоцирует эмоциональную панику.

Актеры, разумеется, являются настоящими мастерами по части демонстрации

эмоций. Именно их экспрессивность и вызывает отклик у публики. Несомненно и то, что некоторые из нас появляются на свет прирожденными актерами. Но отчасти из-за того, что уроки правил проявления, которые мы получаем, отличаются в зависимости от того, какие образцы для подражания у нас были, актерские роли у людей очень сильно различаются.

Экспрессивность и «заражение эмоциями»⁴⁴

Это случилось в самом начале войны во Вьетнаме. Отряду американских солдат пришлось засесть на корточках в каких-то рисовых чеках в самый разгар перестрелки с вьетконговцами⁴⁵. Вдруг шесть обезьян, выстроившись в ряд, принялись разгуливать по высоким полоскам земли, отделявшим чеку от чеки. Обезьяны совершенно спокойно и невозмутимо топали прямо к линии огня.

«Они не смотрели ни вправо, ни влево. Они шли строго по прямой, — вспоминал Дэвид Буш, один из американских солдат. — Это было действительно странно. Никто по ним не стрелял. А после того как они прошли по разделительной насыпи, у меня пропал весь боевой задор. Непохоже было, чтобы мне захотелось когда-нибудь еще заниматься этим делом, уж по крайней мере точно не в тот же день. Должно быть, и все чувствовали то же самое, потому что все они притихли. Мы просто прекратили бой».

Тот факт, что отважная невозмутимость обезьян смогла в разгар боя усмирить солдат, иллюстрирует основной принцип жизни в обществе: эмоции заразительны. Конечно, эта история относится к разряду экстремальных. В большинстве случаев «эмоциональное заражение» куда менее заметно как часть бессловесного общения, происходящего при любой встрече. Мы передаем и улавливаем настроения друг друга в той сфере, которая составляет тайное хозяйство психики: там одни встречи бывают «отравляющими», другие — «питающими».

Обычно эмоциональный обмен происходит на тонком, почти незаметном уровне. То, как продавец говорит «спасибо», оставляет у нас чувство, что нас обижают, или что нами пренебрегают, или нам искренне рады и нас ценят. Мы подхватываем чувства, исходящие друг от друга, как если бы они были какой-то разновидностью социального вируса.

При каждой встрече мы посылаем эмоциональные сигналы, которые оказывают влияние на тех, с кем мы сталкиваемся. Чем более искусными бываем мы с социальной точки зрения, тем лучше контролируем посылаемые нами сигналы. Сдержанность и воспитанность в обществе есть прежде всего простой способ обеспечить отсутствие утечки эмоций, вызывающих беспокойство, — чтобы ничто не испортило встречу (правило, о котором обычно забывают, переходя в сферу интимных отношений). Эмоциональный разум предполагает умение управлять обменом сигналами. «Общительный» и «обаятельный» — такие определения даем мы людям, с которыми приятно общаться, потому что их умение выражать эмоции создает у нас хорошее настроение. Люди, способные помочь другим умерить свои чувства, обладают особо ценным в социальном отношении качеством: к ним обращаются в минуты наибольших эмоциональных переживаний.

Отчасти все мы друг для друга являемся своего рода набором инструментов для

изменения настроения — в лучшую или в худшую сторону.

Рассмотрим весьма показательный пример того, как эмоции передаются от одного человека к другому. В простом эксперименте два добровольца заполняли контрольную таблицу, сообщая о своих настроениях в данный момент, а потом просто сидели лицом друг к другу, спокойно ожидая, когда вернется экспериментатор. Через две минуты она вошла в комнату и попросила их еще раз заполнить таблицу. Пары добровольцев были намеренно составлены так, что один был чрезвычайно экспрессивным в эмоциональном отношении, а другой — как истукан. И каждый раз настроение эмоционального участника эксперимента неизменно передавалось более пассивному партнеру.

Каким же магическим путем происходит передача чувств? Вероятнее всего, мы, наблюдая проявление эмоций у других, непроизвольно имитируем их посредством неосознанного двигательного подражания выражению их лиц, жестам, тону голоса и другим невербальным показателям. Путем такой имитации люди воссоздают в себе настроение другого человека — некое подобие метода Станиславского, когда актеры воспроизводят жесты, движения и другие проявления эмоций, пережитых ими в прошлом, чтобы снова вызвать в себе эти чувства.

Каждодневная имитация какого-либо чувства или переживания обычно малозаметна. Ульф Димберг, шведский исследователь из Университета в Упсале, обнаружил: когда люди видят улыбающееся или рассерженное лицо, их мимические мышцы слегка приходят в движение и у них на лицах появляется выражение, отвечающее тем же настроениям. Эти изменения фиксируются только с помощью электронных датчиков и обычно не воспринимаются невооруженным глазом.

Во время взаимодействия двух людей настроение передается от того, кто более экспрессивен в проявлении своих эмоций, тому, кто пассивнее. Известно, что некоторые люди особенно чувствительны к «эмоциональному заражению». При врожденной чувствительности бывает очень легко возбудить их вегетативную нервную систему (индикатор эмоциональной активности). Подобная неустойчивость, похоже, делает их более впечатлительными. Так, сентиментальные коммивояжеры способны растрогать их до слез, а непринужденная болтовня с жизнерадостным собеседником — развеселить и подбодрить (из них даже можно выжать больше сочувствия, поскольку они легко отзываются на чувства других).

Джон Качоппо, специалист по социальной психофизиологии Университета штата Огайо, изучавший тонкий эмоциональный обмен, замечает: «Простое наблюдение за тем, кто выражает какую-нибудь эмоцию, может вызвать настроение независимо от того, осознаете ли вы, что подражаете чужому выражению лица, или нет. Так происходит с нами все время — это танец, синхрония, передача эмоций. Синхрония настроений и определяет, считаете ли вы, что взаимодействие оказалось удачным, или нет».

Степень эмоционального взаимопонимания, испытываемого людьми при встрече, находит отражение в том, насколько слаженно сочетаются их физические движения во время разговора, — показатель близости, который обычно не осознается. Один человек кивнул, когда другой что-то говорил, или оба одновременно подвигались на своих стульях, или один подался вперед, тогда как второй отодвинулся назад.

Сыгранность может быть настолько тонкой, что два человека раскачиваются на вращающихся стульях в одинаковом ритме. Как обнаружил Дэниел Стерн, наблюдая за синхронией между гармоничными матерями и их младенцами, та же самая взаимность связывает движения людей, чувствующих эмоциональную гармонию.

По-видимому, синхрония способствует посылу и приему настроений, даже если эти настроения негативны. В ходе одного исследования физической синхронии, например, женщины, пребывавшие в подавленном состоянии, пришли в лабораторию со своими любовными партнерами и обсуждали какую-то проблему, имевшую место в их взаимоотношениях. Чем большая синхрония существовала между партнерами на невербальном уровне, тем хуже партнеры подавленных женщин чувствовали себя после обсуждения — они подхватили скверное настроение своих подруг. Короче говоря, независимо от того, чувствуют ли люди себя оживленными или пребывают в упадническом настроении, чем больше они физически настроены на своего партнера, тем более похожими станут их настроения.

Синхрония между преподавателями и студентами показывает, насколько велико их взаимопонимание. Занятия в аудиториях обнаруживают: чем точнее координация движений между преподавателем и студентом, тем более дружеские чувства они питают друг к другу, тем более они счастливы, тем больший восторг, интерес и легкость испытывают в процессе взаимодействия. В общем, высокий уровень синхронии при взаимодействии означает, что участвующие в нем люди хорошо относятся друг к другу.

Фрэнк Бернieri, психолог из Университета штата Орегон, проводивший исследование, рассказывал мне: «Оценка того, насколько неловко или комфортно вы себя чувствуете в чьем-либо обществе, происходит на некоем физическом уровне. Чтобы чувствовать себя комфортно, вы нуждаетесь в установлении нужного ритма, помогающего вам скоординировать свои движения. Синхрония отражает глубину слаженности между партнерами. Если вы “сыгранны”, то ваши настроения, позитивные или негативные, начинают сливаться».

Короче говоря, согласованность настроений составляет сущность любых взаимоотношений и является взрослой версией настроенности между матерью и младенцем. Одна из детерминант, то есть решающих факторов поддержания плодотворных межличностных отношений, по мнению Качоппо, заключается в том, насколько умело люди поддерживают эмоциональную синхронию. Если они овладели искусством приспособливаться к настроению других или умеют легко подчинять их своим настроениям, тогда их взаимодействие с окружающими на эмоциональном уровне всегда будет происходить спокойно и гладко. Отличительной чертой яркого лидера или исполнителя служит умение таким вот способом взволновать тысячную аудиторию. Качоппо также отмечает, что у людей, плохо воспринимающих и передающих эмоции, обычно возникают проблемы с поддержанием межличностных отношений: окружающие, общаясь с ними, часто чувствуют себя некомфортно, хотя и не всегда могут объяснить, почему так происходит.

Установка эмоционального тона взаимодействия в некотором смысле служит признаком влияния на глубинном, интимном уровне. Управление эмоциональным состоянием другого человека, способность «задавать» эмоцию сродни тому, что

называют биологическими часами или хронизатором — отображается процесс (подобно суточному циклу смены дня и ночи или фазам луны), который определяет биоритмы. К примеру, для танцующей пары таким физическим хронизатором становится музыка. Если говорить о личных встречах, то человек с большей экспрессивностью — или более властный — оказывается тем, чьи эмоции задают эмоции его собеседника. Доминирующий партнер больше говорит, тогда как подчиненный больше наблюдает за лицом первого — установка на передачу эмоциональной реакции. Действенность и убедительность хорошего оратора, скажем, политика или проповедника, способствует созданию эмоциональной настроенности аудитории. Именно это мы имеем в виду, когда говорим: «Он держит зрителей в руках». Эмоциональная подгонка биологических часов составляет основу воздействия.

44 «Заражение эмоциями» — распространение на других людей эмоциональных состояний и форм поведения в результате подражания или внушения.

45 Солдаты Национального фронта освобождения Южного Вьетнама, или Вьетконга, военно-политической организации в Южном Вьетнаме, являвшейся одной из воюющих сторон во Вьетнамской войне 1973–1975 гг. *Прим. ред.*

Зачатки социального интеллекта

В детском саду была перемена, и стайка мальчиков бегала по траве. Реджи споткнулся, упал, ушиб коленку. Он заплакал, но другие мальчики продолжали носиться по лужайке как ни в чем не бывало — все, кроме Роджера, который остановился как вкопанный. Когда всхлипывания Реджи стали стихать, Роджер, согнувшись, схватился за колено и принялся его растирать, крикнув: «Я тоже ушиб колено!»

Роджера как обладателя образцового межличностного интеллекта привел в пример Томас Хэтч, коллега Говарда Гарднера по школе «Спектрум», основанной на концепции множественности умственных способностей. Роджер, по-видимому, обладает исключительным умением распознавать то, что чувствуют его товарищи по играм, и быстро и легко устанавливать связи с ними. Ведь Роджер единственный заметил состояние Реджи и единственный попытался принести ему некоторое утешение, хотя все, что он мог сделать, — это потереть собственное колено. Такая малость — простой жест — говорит о таланте взаимопонимания, эмоциональном умении, необходимом для сохранения близких отношений в браке ли, дружбе или деловом партнерстве — не важно.

Такие дарования в детях дошкольного возраста — зародыши талантов, которые будут окончательно оформляться на протяжении всей жизни.

Талант Роджера представляет одну из четырех отдельных способностей, которые Хэтч и Гарднер определяют как межличностный интеллект.

- *Организация групп* — умение, необходимое для лидера, оно подразумевает проявление инициативы и координирование усилий коллектива людей с сетевой организацией. Талант, который обнаруживается у директоров театров или продюсеров, военачальников и действующих руководителей всевозможных организаций и подразделений. На игровой площадке это ребенок, который проявит

инициативу в выборе игры, в которую все будут играть, или станет капитаном команды.

- *Обсуждение решений* — талант посредника, предупреждающего конфликты или разрешающего уже вспыхнувшие. Обладающие этой способностью отлично заключают сделки, ведут арбитражные разбирательства или посредничают в спорах. Они могут сделать карьеру в дипломатии, третейском суде или юстиции, или как комиссионеры, или как администраторы, уполномоченные вести переговоры по вопросу слияния компаний. А на игровом поле они улаживают споры.

- *Личная связь* — талант Роджера — талант сопереживания и налаживания связей. Он облегчает начало контакта, распознавание и надлежащую реакцию на чувства и заботы других людей. Это искусство установления и поддержания взаимоотношений. Такие люди бывают хорошими «игроками одной команды», надежными супругами, замечательными друзьями или деловыми партнерами. В мире бизнеса они отлично проявляют себя в качестве продавцов или администраторов, могут стать превосходными преподавателями. Дети вроде Роджера отлично ладят практически со всеми, легко вступая в игру и чувствуя себя счастливыми. Эти дети лучше других умеют угадывать эмоции по выражениям лиц, и их очень любят одноклассники.

- *Социальный анализ* — способность обнаруживать и понимать чувства, мотивы и интересы людей. Знание того, что чувствуют другие люди, может облегчить установление тесных дружеских отношений или вызвать чувство взаимопонимания. В идеале эта способность делает человека компетентным невропатологом или консультантом, а в сочетании с некоторым литературным талантом — одаренным романистом или драматургом.

Вообще говоря, эти навыки и умения составляют сущность безукоризненного межличностного общения как необходимые составляющие обаяния, успеха в обществе и даже харизмы. Люди, обладающие социальным интеллектом, то есть способностями к общению, умеют поддерживать ровные отношения с окружающими, быть достаточно проницательными в расшифровке их реакций и чувств, вести их за собой и спланировать, а также улаживать конфликты, которые могут обостряться в любом коллективе, независимо от сферы деятельности. Прирожденными лидерами считаются те, кто умеет выражать молчаливое коллективное мнение и отчетливо сформулировать его таким образом, чтобы повести группу к достижению поставленных целей. Все стремятся бывать в обществе людей подобного склада, поскольку они подпитывают других эмоциями, создавая окружающим хорошее настроение и заставляя их невольно восклицать: «Как же приятно общаться с этим человеком!»

Способности к межличностному общению основаны на других аспектах эмоционального интеллекта. Например, люди, которые, бывая в обществе, производят на всех прекрасное впечатление, обладают умением контролировать выражение собственных эмоций и точно подстраиваются под реакции других, что позволяет им постоянно производить тонкую настройку поведения в социуме, имея целью всегда получать желаемый результат. В этом смысле они ведут себя как талантливые актеры.

Однако если способность к межличностному общению не уравновешена глубоким пониманием собственных потребностей и переживаний и соответствующих

способов их удовлетворения, тогда такого рода талант может обеспечить лишь непрочный успех в обществе — популярность, завоеванную ценой истинного удовлетворения. К такому выводу пришел Марк Снайдер, психолог из Университета штата Миннесота, изучавший людей, чьи навыки общения сделали их первоклассными социальными хамелеонами, чемпионами по созданию хорошего впечатления. Их психологические кредо можно выразить словами У. Г. Одина, заметившего однажды, что его личное представление о себе самом «сильно отличается от представления, которое я стараюсь создать о себе в воображении других, чтобы они по возможности меня любили». На такой компромисс можно пойти, если навыки общения перекрывают способность понимать и уважать собственные чувства, другими словами, для того, чтобы быть любимым — или по крайней мере нравиться. Социальный хамелеон будет представляться окружающим таким, каким они хотят его видеть. Признаком того, что человек соответствует этой модели, как считает Снайдер, служит отличное впечатление, которое остается о нем у других. Однако у него самого никак не складываются стабильные или хорошие интимные или просто близкие отношения. Разумнее, конечно, было бы установить равновесие, оставаясь верным себе и уметь общаться с окружающими, честно пользуясь этим искусством.

Социальные хамелеоны, однако, нисколько не смущаются тем, что говорят одно, а делают другое, если это приносит им общественное признание. Они легко и спокойно уживаются с несоответствием между общественным лицом и частной реальностью. Психоаналитик Хелена Дойч называет таких людей «личностями понарошку», меняющими «маску» с удивительной гибкостью в зависимости от принимаемых сигналов, посылаемых теми, кто их окружает. «У одних, — сказал мне как-то Снайдер, — общественное и частное превосходно сливаются в одной личности, а у других, похоже, наблюдается некий калейдоскоп меняющихся обликов. Они, как персонаж Вуди Аллена, Зелиг⁴⁶, исступленно пытаются подстроиться под всех, с кем оказываются рядом».

Такие люди стараются «отсканировать» каждого, чтобы уловить малейший намек на то, чего от них ждут, прежде чем они обнаружат ответную реакцию, вместо того чтобы просто сказать, что чувствуют на самом деле. В стремлении со всеми ладить и всем нравиться они готовы заставить даже тех, к кому испытывают неприязнь, поверить в их дружеское расположение. Используя свой талант общения, они формируют свое поведение в соответствии с требованиями различных общественных ситуаций. То есть они могут вести себя как совершенно непохожие друг на друга люди, смотря по тому, с кем они в данный момент общаются. Они легко переходят от бьющей ключом общительности к сдержанной отстраненности. За эти качества, позволяющие тем, кто ими обладает, ловко манипулировать впечатлением, производимым на окружающих, их высоко ценят в некоторых сферах профессиональной деятельности, особенно в актерстве, судебной практике, торговле, дипломатии и политике.

В итоге один становится плывущим по течению социальным хамелеоном, пытающимся производить впечатление на всех и каждого, а другой умеет пользоваться светским лоском в согласии со своими истинными чувствами. Похоже,

между теми и другими есть еще одна разновидность самоконтроля, имеющая огромное значение. Это способность быть верным собственному «Я». Она позволяет поступать в соответствии со своими самыми сокровенными чувствами и ценностями, невзирая на социальные последствия. Подобная эмоциональная целостность могла бы привести, скажем, к умышленной провокации столкновения с целью пробиться сквозь двуличие или отказ, внося ясность в ситуацию. На это никогда не отважится социальный хамелеон.

46 Премьера фильма «Зелиг» состоялась в 1983 г. *Прим. ред.*

Как становятся социально некомпетентными

Сесил, вне всякого сомнения, был великолепен; окончив колледж, он стал специалистом в области иностранных языков, особенно преуспев как переводчик. Но кое к чему он обнаруживал полнейшую непригодность. У Сесила, похоже, отсутствовали простейшие навыки общения. Он не справлялся с легкой беседой за чашечкой кофе и не мог связать двух слов, когда нужно было поздороваться. Короче говоря, он казался человеком, не способным к самому обычному повседневному общению. Поскольку его социальная «неуклюжесть» полнее всего обнаруживалась в женском обществе, Сесил решил заняться лечением, думая, что, возможно, у него «гомосексуальные наклонности скрытого характера» — так он это формулировал, хотя у него и не имелось подобных фантазий.

Настоящей проблемой, как сообщил Сесил по секрету своему психотерапевту, стала боязнь, что все сказанное им ни у кого не вызовет никакого интереса. Лежащий в основе всего страх лишь усугублял полное отсутствие приятности в общении. Нервозность во время встреч заставляла его фыркать в самые неподходящие моменты, но он умудрялся не смеяться, когда кто-нибудь говорил нечто действительно смешное. Его неловкость, как признался Сесил своему психотерапевту, уходила корнями в детство; всю жизнь он чувствовал себя непринужденно лишь в дружеском общении со старшим братом, который каким-то образом умудрялся облегчать Сесилу жизнь. Но как только тот уехал из дома, неумелость Сесила стала подавлять его, он чувствовал себя социально парализованным.

Эта история рассказана Лейкином Филлипсом, психологом из Университета Джорджа Вашингтона, высказавшим предположение: состояние Сесила обусловлено тем, что в детстве он не сумел усвоить самые элементарные уроки социального взаимодействия.

«Чему Сесил мог бы научиться ранее? Обращаться непосредственно к другим людям, когда с ним заговаривают. Завязывать дружеские связи, а не ожидая инициативы от других людей. Поддерживать разговор, а не просто прибегать к «да», «нет» или иным односложным ответам. Выражать признательность другим людям. Пропускать других в дверях. Дождаться, пока обслужат кого-то другого... Благодарить других людей; говорить “пожалуйста”, проявлять участие... И всем остальным элементарным взаимодействиям, которым мы начинаем обучать детей с двухлетнего возраста».

Неясно, что было причиной несостоятельности Сесила: чье-то неумение преподавать ему азы вежливого поведения в обществе или его неспособность их

усвоить. Но независимо ни от чего история Сесила весьма поучительна. Она раскрывает высокую значимость бесчисленных уроков по синхронии взаимодействия и невыраженным словами правилам социальной гармонии, которые получают дети. Каждый, кто не умеет следовать этим правилам, создает трудности и вызывает у окружающих чувство дискомфорта. Назначение таких правил, несомненно, заключается в том, чтобы люди, принимая участие в общественной жизни, чувствовали себя непринужденно, ведь неловкость и дискомфорт порождают тревогу. Все, у кого нет этих навыков, не способны не только быть приятными в общении, но и управлять эмоциями тех, с кем сталкиваются. Они неизбежно становятся возмутителями спокойствия.

Всем нам знакомы такого рода Сесилы — люди с досадным отсутствием привлекательных в социальном смысле качеств. Они, похоже, не знают, когда следует закончить беседу или телефонный разговор; продолжают говорить, не обращая внимания ни на какие знаки и намеки, что неплохо бы уже закруглиться; говорят исключительно о себе, не выказывая ни малейшего интереса к другим и игнорируя робкие попытки окружающих перейти к другой теме; навязывают другим свое общество или суют нос в чужие дела. Подобные проявления отхода от гладкой социальной траектории свидетельствуют о незнании азов взаимодействия.

В свое время психологи придумали термин диссемия (dyssemia от греческого dys — «помеха» и semes — «сигнал»), что означает неспособность к обучению в сфере обработки невербальной информации. Примерно у одного ребенка из десяти возникают с этим определенные трудности. Проблему может составлять плохое ощущение личного пространства, когда ребенок во время разговора встает слишком близко к собеседнику или разбрасывает свои вещи по территории других людей; неумение расшифровывать язык телодвижений или пользоваться им; неправильное истолкование или пользование выражениями лица, к примеру, неумение устанавливать зрительный контакт или неспособность правильно расставить акценты и отрегулировать эмоциональный настрой речи. В результате такие люди говорят слишком напористо и резко или вообще без всякого выражения.

В центре внимания при исследовании оказались дети, обнаруживающие признаки недостатка общительности. Таких детей из-за их неловкости игнорируют или отталкивают товарищи по играм. Помимо тех детей, которых отвергают из-за того, что они задиры, другие дети избегают и тех, кому постоянно недостает элементарных навыков личного взаимодействия. В частности, им не известны негласные правила, регулирующие ход встречи. Если дети плохо владеют языком, то предполагается, что они не очень способные или плохо обученные. Но когда они ничего не смыслят в невербальных правилах взаимодействия, люди — и особенно товарищи по играм — считают их «странными» и сторонятся. Это дети, которые не знают, как половчее вступить в игру, соприкасаются с другими так, что причиняют дискомфорт, а вовсе не пробуждают дух товарищества. Короче говоря, они вполне «вне игры». Они не сумели овладеть безмолвным языком эмоций и невольно посылают сообщения, порождающие беспокойство.

Как сформулировал Стивен Новицки, психолог Университета Эмори, изучавший невербальные способности, «дети, не умеющие считывать или удачно выражать

эмоции, постоянно испытывают фрустрацию. Они, по существу, не понимают, что происходит. Этот вид коммуникации составляет постоянный подтекст всего, что вы делаете. Вы не можете перестать демонстрировать выражение лица или позу или скрыть тон голоса. Если вы делаете ошибку в том, какие именно сообщения посылаете, то постоянно ощущаете, что люди странно реагируют на вас — вы получаете решительный отпор и не знаете почему. В конце концов, у таких малышей возникает ощущение, будто они ни в малейшей степени не контролируют то, как к ним относятся другие люди, и что их действия не оказывают никакого влияния на то, что с ними происходит. В результате они чувствуют себя бессильными, подавленными и безразличными».

Не говоря уже о том, что такие дети оказываются социально изолированными, у них к тому же страдает академическая успеваемость. Ведь классная комната — это, конечно же, арена, на которой разыгрываются как социальные, так и учебные ситуации. Неловкий в социальном плане ребенок с равной вероятностью неправильно истолкует сигналы, поступающие как от учителя, так и от другого ребенка, и неправильно отреагирует на них. Возникающие в результате тревожность и смущение могут уже сами по себе чинить помехи способности успешно учиться. В самом деле, как показали тесты невербальной чувствительности детей, те, кто неправильно истолковывает внешние эмоциональные сигналы, обнаруживают тенденцию плохо учиться в школе, хотя результаты тестов умственного развития отражают потенциал способностей к учебе.

«Мы тебя ненавидим»: у порога

Неспособность общаться, возможно, доставляет наибольшие мучения и проявляется со всей очевидностью в один из самых неприятных моментов жизни маленького ребенка: находясь в стороне от группы детей, занятых игрой, он хочет к ним присоединиться. Такую ситуацию можно приравнять к моменту риска, когда факт, любят тебя или ненавидят, принимают в свою компанию или нет, обнаруживается открыто. Избрав данный момент жизни предметом тщательного исследования, ученые, изучающие развитие ребенка, выявили коренное различие в стратегиях подхода к данной проблеме, выбираемых детьми, популярными среди сверстников и отвергнутыми детским обществом. Полученные данные не оставляют никаких сомнений в крайней важности умения замечать и интерпретировать эмоциональные и межличностные сигналы и реагировать на них с точки зрения социальной компетентности. И хотя всегда очень горько наблюдать, как ребенок робко топчется рядом с играющими, желая к ним присоединиться, но постоянно получая отказ, подобную ситуацию следует отнести к разряду всеобщих. Даже любимые всеми дети иногда оказываются в числе отвергнутых. Так, исследования при участии учеников второго и третьего классов показали: в 26 процентах случаев дети, пользовавшиеся наибольшим успехом в классе, получали отказ, когда пытались вступить в игру своих одноклассников.

Маленькие дети грубы и жестоки в искренности своих эмоциональных оценок, сопровождающих такого рода отказ принять в игру. Примером тому служит диалог между четырехлетними малышами из детского сада. Линда хочет поиграть с

Барбарой, Нэнси и Биллом, которые возятся с игрушечными зверюшками и кубиками. С минуту она молча наблюдает за ними, затем подходит поближе, садится рядом с Барбарой и берет в руки игрушки. Барбара поворачивается к ней и говорит: «Тебе нельзя играть!»

«Нет, можно, — возражает Линда. — Мне тоже можно играть со зверюшками».

«Нет, нельзя, — резко бросает Барбара. — Сегодня мы не хотим с тобой играть».

Когда же Билл вступает за Линду, Нэнси подкрепляет неприятие Барбары: «Она сегодня нам противна».

Предчувствуя опасность услышать выраженное прямо или косвенно «ты нам противен», дети, приближаясь к группе сверстников, занятых игрой, соблюдают у «порога» некоторую осторожность. Их тревога, вероятно, не сильно отличается от чувств взрослого человека, находящегося на коктейле в незнакомой компании. Он не решается присоединиться к весело болтающим людям, которые производят впечатление близких друзей.

Мгновение задержки у «порога» группы оказывается для ребенка не только очень важным, но и, по замечанию одного исследователя, «чрезвычайно диагностичным... быстро обнаруживающим различия в навыках общения».

Как правило, новички в течение какого-то времени просто наблюдают за происходящим, а затем, вначале очень неуверенно, присоединяются к компании, постепенно и осторожно приобретая уверенность в себе.

Примут ли ребенка в свою группу другие дети или нет, зависит от того, насколько хорошо он способен войти в систему координат группы, чувствует ли, как надо себя вести в данной обстановке, а какие действия будут неуместными.

К неприятию почти всегда приводят две главные оплошности: попытка слишком быстро захватить лидерство и рассогласование с системой отсчета. Но именно это и склонны делать не пользующиеся успехом дети: они врываются в группу, пытаются слишком резко или слишком рано сменить тему, выражая собственное мнение или сразу же не соглашаясь с другими, то есть предпринимая совершенно очевидные попытки привлечь к себе внимание. Парадоксально, но их тут же игнорируют или отвергают. Пользующиеся успехом дети, напротив, некоторое время наблюдают за группой, чтобы понять, что происходит, прежде чем войти в нее, а затем делают нечто, показывая, что признают ее правила. Они дожидаются подтверждения своего статуса в группе, а уж потом берут на себя инициативу и предлагают чем-нибудь заняться.

Давайте вернемся к Роджеру, четырехлетнему малышу, в котором Томас Хэтч заметил проявления межличностного интеллекта высокого уровня. Первым пунктом в тактике вхождения Роджера в группу было наблюдение. Затем он подражал тому, что делал другой ребенок, и, наконец, заговаривал с ним и в полной мере присоединялся к занятию — такова стратегия победы. Роджер продемонстрировал свой дар, к примеру, когда они с Уорреном играли в наклеивание «бомб» (на самом деле это была галька) в свои носки. Уоррен спросил Роджера, где тот хочет быть — в вертолете или в самолете. Прежде чем связать себя ответом, Роджер спросил: «А ты в вертолете?»

Этот на первый взгляд безобидный момент обнаруживает чуткость к интересам других людей и способность действовать, основываясь на знании, таким образом,

чтобы сохранить связь. Хэтч так комментирует поведение Роджера: «Он “сверяется” со своим приятелем, чтобы их игра не распалась. Я наблюдал за многими другими детьми, которые просто садятся в свои вертолеты или самолеты и в буквальном и в переносном смысле разлетаются в разные стороны».

Эмоциональная проницательность: рассказ об одном случае

Способность успокоить мучительные переживания других людей является проверкой навыков общения. А умение поладить с человеком, пребывающим в абсолютном бешенстве, — вероятно, показатель высшего мастерства. Данные о саморегуляции и эмоциональном «заражении» свидетельствуют, что единственная эффективная стратегия такова: нужно отвлечь внимание разгневанного человека, глубоко проникнуться его чувствами и принять его точку зрения. Затем заставить его сосредоточиться на альтернативной возможности, которая настроит его на более позитивный диапазон чувств, — это такое эмоциональное дзюдо.

Наилучшей иллюстрацией совершенного владения утонченным искусством эмоционального воздействия служит, пожалуй, история, рассказанная мне старинным другом, покойным Терри Добсоном. В 1950-е годы он стал одним из первых американцев, изучавших боевое искусство айкидо в Японии. Как-то днем он ехал домой на токийском пригородном поезде. Вдруг в вагон ввалился огромный, воинственно настроенный, вдрызг пьяный, перемазанный сажей работяга. Мужлан двинулся по вагону, еле держась на ногах, и принялся задираť пассажиров: изрыгая проклятия, он рывком развернулся к женщине, державшей на руках младенца, и швырнул ее на колени пожилой пары, которые тотчас же вскочили и бросились в другой конец вагона. Сделав еще несколько рывков в разные стороны (и промахнувшись от ярости), пьяный с диким ревом вцепился в металлический шест, стоявший в середине вагона, и попытался выворотить его из углубления в полу.

В этот момент Терри, который был в прекрасной физической форме благодаря ежедневным восьмичасовым занятиям айкидо, почувствовал желание вмешаться и не допустить, чтобы кто-нибудь серьезно пострадал. Но тут он вспомнил слова учителя: «Айкидо — искусство примирения. Всякий, кто намерен драться, разорвал свою связь со Вселенной. Если ты стремишься властвовать над другими, ты уже побежден. Мы учимся улаживать конфликт, а не разжигать его».

Да, после вводных уроков Терри договорился с учителем никогда не провоцировать драку и использовать приобретенные навыки и искусство боя только для защиты. И вот, наконец, ему представился случай проверить на деле и на вполне законном основании, насколько хорошо он владеет искусством айкидо. И когда все остальные пассажиры застыли от ужаса, Терри не спеша поднялся со своего места.

Заметив его, пьяный проревел: «Ага! Иностранец! Сейчас я поговорю с тобой по-японски!» — и, собравшись с силами, приготовился отлупить Терри.

Но не успел он сделать и первый шаг, как вдруг откуда-то сзади послышалось громкое и странно радостное: «Эй!»

Жизнерадостный тон восклицания вполне соответствовал ситуации, когда человек неожиданно встретился со старым приятелем. Пьяный удивленно оглянулся и увидел на соседней скамейке маленького японца, лет около семидесяти, в кимоно.

Поза старика не выражала никаких признаков беспокойства, а на лице играла приветливая улыбка.

Легким движением руки он поманил пьяного к себе и весело произнес: «Поди-ка сюда».

Мужчина нетвердыми шагами подошел к старику и угрожающим тоном спросил: «А за каким чертом я должен с тобой говорить?» Тем временем Терри стоял и ждал, готовый сразу же наброситься на пьяного, сделай тот малейшее резкое движение.

«Чем же это ты так напился?» — спросил старик, добродушно улыбаясь.

«Я пил sake, но это не твое дело», — грозно прорычал пьяный.

«О, прекрасно, прямо-таки замечательно, — радостно воскликнул старик. — Видишь ли, я тоже люблю sake. Каждый вечер мы с женой — ей, знаешь ли, семьдесят шесть, — подогреваем бутылочку sake и берем ее с собой в сад, садимся на старую деревянную скамью и...» Он стал рассказывать ему о хурме, росшей на заднем дворе, о том, какой красивый у него сад, и об удовольствии, получаемом от sake вечером в саду.

Слушая старика, пьяный постепенно успокоился, его лицо смягчилось, а кулаки сами собой разжались. «Да... я тоже люблю хурму», — сказал он дрогнувшим голосом и умолк.

«Ну и хорошо, — ласково продолжил старик, — я уверен, что у тебя замечательная жена».

«Нет, — ответил мужчина. — Она умерла...» И вдруг, не выдержав, разрыдался и начал рассказывать печальную историю о том, как потерял жену, дом, работу, о том, что он стыдится самого себя.

В этот момент поезд подошел к станции Терри, и он, выходя на платформу, обернулся и услышал, как старик предложил пьяному сесть рядом и рассказать ему о своей жизни, и еще успел заметить, как мужчина растянулся на скамейке, положив голову на колени старика.

Вот она, эмоциональная проницательность.

Часть 3. Эмоциональный разум в действии

Глава 9. Закадычные враги

Нерасторжимые способности любить и работать, как заметил однажды Зигмунд Фрейд в разговоре со своим учеником Эриком Эриксоном, знаменуют полную зрелость. Но в таком случае зрелость может оказаться довольно опасным «полустанком» на жизненном пути. При нынешних тенденциях в сфере браков и разводов эмоциональный интеллект приобретает гораздо большее значение, чем когда-либо прежде.

Давайте посмотрим, как нынче обстоят дела с разводами. Сейчас число разводов в год вроде бы сохраняется на одном уровне. Однако существует другой способ определения показателя разводов, который обнаруживает весьма опасный рост: с учетом вероятности, что недавно заключенный брак в конце концов закончится разводом. И хотя общий показатель разводов пока не растет, *риск* развода смещается в сторону молодоженов.

Подобный сдвиг становится более очевидным при сравнительном анализе статистики разводов пар, заключивших брак в конкретном году. Так, у американцев, вступивших в брак в 1890 году, развелись примерно 10 процентов супружеских пар; среди сочетавшихся браком в 1920 году показатель разводов составил около 18 процентов, а для тех, кто начал супружескую жизнь в 1950-м, показатель составил 30 процентов. Что касается молодоженов, сыгравших свадьбу в 1970 году, то у них имеются равные шансы со временем развестись или так и остаться вместе. А для супружеских пар, поженившихся в 1990 году, вероятность того, что брак кончится разводом, по прогнозам, была близка к ошеломляющей цифре — 67 процентов! Если эта предварительная оценка оправдается, только трое из десяти недавних молодоженов смогут рассчитывать на то, что сохранят брак со своим партнером.

Можно доказать, что увеличение вероятности развода объясняется не столько ухудшением эмоционального климата, сколько постоянным размыванием социального давления — пятна позора, сопутствующего разводу, или экономической зависимости жен от мужей, которое прежде удерживало пары от развода даже при самых несчастливых союзах. Но если социальное давление перестанет быть клеем, не дающим браку распасться, то решающим фактором сохранения союза станут эмоциональные силы, действующие между мужем и женой.

Связующие узы между мужем и женой — и неправильное в эмоциональном отношении поведение, которое может разорвать эти узы, — в последние годы проанализированы с невиданной доселе точностью. Наверное, добиться самого большого успеха в понимании того, что сохраняет брак или вызывает его распад, позволило использование сложных физиологических показателей, которые дают возможность ежеминутно проследивать оттенки эмоций во время встречи супружеской пары. Теперь ученые могут обнаруживать неразличимые иным путем выброс адреналина и скачки кровяного давления у мужа и наблюдать за мимолетными, но красноречивыми микроэмоциями, мелькающими на лице жены. Эти физиологические показатели выявляют скрытый биологический подтекст затруднений, испытываемых парой, критический уровень эмоциональной реальности, который обычно остается незаметным или игнорируется самими супругами. Так раскрываются эмоциональные силы, сохраняющие отношения или разрушающие их. Исходные точки неправильных линий поведения следует искать в различиях в эмоциональных мирах девочек и мальчиков.

Брак с его и ее точек зрения: корни, уходящие в детство

Как-то вечером, когда я входил в ресторан, из дверей вышел молодой человек с застывшим на лице холодным и одновременно угрюмым выражением. Почти наступая ему на пятки, за ним семенила молодая женщина, отчаянно молотившая кулачками по его спине и кричавшая: «Эй ты, черт бы тебя побрал! А ну вернись и будь полюбезнее со мной!» Эта горькая, до невозможности противоречивая мольба, обращенная к удаляющейся спине, кратко выражает схему, чаще всего наблюдаемую в супружеских парах, взаимоотношения которых терпят бедствие: она стремится привлечь внимание, а он отстраняется. Семейные психотерапевты давно заметили: к тому времени, когда супружеская пара попадает в кабинет психотерапевта, манера поведения супругов уже

соответствует модели «контакт — отстранение». Он жалуется на ее «непомерные» требования и взрывы, а она сетует на его безразличие к тому, что она говорит.

Супружеский эндшпиль⁴⁷ отражает тот факт, что в паре сосуществуют две эмоциональные реальности — его и ее. Эмоциональные различия, хотя отчасти являются и биологическими, также уходят корнями в детство и в отдельные эмоциональные миры, в которых мальчики и девочки обитают, пока растут. Этим отдельным мирам посвящено огромное количество исследований, а их линии раздела закрепляются не просто тем, что мальчики и девочки предпочитают разные игры, а страхом, испытываемым маленькими детьми перед тем, что их будут дразнить из-за того, что у них есть «подружка» или «дружок». В ходе одного исследования детских дружеских отношений было обнаружено: у трехлетних малышей примерно половина друзей противоположного пола, у пятилетних детей друзей противоположного пола около 20 процентов, а к семи годам почти никто из мальчиков и девочек не сообщает, что их лучшим другом является представитель противоположного пола. И эти раздельные социальные вселенные мало соприкасаются до тех пор, пока подростки не начинают назначать свидания.

Надо заметить, что мальчикам и девочкам преподают совершенно разные знания о том, как контролировать эмоции, поскольку на темы, связанные с эмоциями, — за исключением гнева, — родители говорят чаще и больше с дочерьми, а не с сыновьями. Таким образом, девочки получают гораздо больше информации об эмоциях, чем мальчики. Ведь не секрет, что, когда родители рассказывают сказки своим маленьким детям, они используют больше эмоциональных выражений, обращаясь к дочерям. Когда матери играют с младенцами, они пользуются более широким спектром эмоций именно в отношении дочерей. И когда матери разговаривают с дочерьми о чувствах, они буквально по полочкам раскладывают собственно эмоциональное состояние, чего никогда не делают, беседуя с сыновьями. Но зато с мальчиками они более подробно обсуждают причины и следствия эмоций, таких, как, например, гнев (обычно в виде назидательной истории).

Лесли Броди и Джудит Холл, изучив данные исследования различий в проявлении эмоций между полами, высказали предположение: поскольку у девочек способности к языку развиваются быстрее, чем у мальчиков, они учатся яснее выражать свои чувства и более искусно, чем мальчики, пользуются словами для выяснения ситуации и замены эмоциональных реакций, таких как рукоприкладство. В отличие от девочек, как считают исследователи, «мальчики, для которых выражение эмоций словами имеет гораздо меньшее значение, почти перестают осознавать эмоциональные состояния как у себя, так и у других».

В десять лет девочки и мальчики в процентном отношении одинаково показывают явную агрессивность и в раздражении склонны к открытому столкновению. Однако к тринадцати годам между полами обнаруживается существенное различие: девочки лучше мальчиков овладевают такими хитрыми агрессивными тактиками, как остракизм (гонение неугодных), распространение злостных сплетен и скрытая вендетта. Мальчики в основном так и продолжают в раздражении лезть в драку, не обращая внимания на тайные стратегии. Так и получается, что мальчики, а позднее мужчины, оказываются менее изощренными, чем

представители противоположного пола, в скрытых сторонах эмоциональной жизни.

Девочки, играя вместе, разделяются на маленькие замкнутые группы, в которых сводится к минимуму враждебность и всячески поощряется сотрудничество. Мальчики для игры объединяются в большие группы, где царит дух соперничества. Одно из главных различий проявляется в момент, когда игра прерывается из-за того, что кто-то получил травму. Если мальчик, больно ударившись, расстроится, то от него требуется отойти с дороги и не разреветься, чтобы не мешать остальным продолжать игру. Если же нечто подобное случается в группе девочек, то игра останавливается, поскольку все собираются вокруг плачущей подружки, чтобы как-то ей помочь. Различие между занятыми игрой мальчиками и девочками и представляет то, что Кэрол Джиллиан из Гарвардского университета считает ключевым различием между полами: мальчики гордятся замкнутой, решительной независимостью и автономией, тогда как девочки считают себя частью сети со множеством связей. Мальчики видят угрозу во всем, что может бросить вызов их независимости, а для девочек угрозой составляет разрыв отношений. И, как указывает Дебора Таннен в книге «Ты меня не понимаешь»⁴⁸, эти разные точки зрения означают, что мужчины и женщины хотят и ждут от разговора совершенно разных вещей: мужчины согласны говорить о «деле», в то время как женщины ищут эмоциональную связь.

Короче говоря, во время обучения в школе различия в эмоциях способствуют развитию очень разных навыков и умений. Девочки «преуспевают в умении считывать как вербальные, так и невербальные эмоциональные сигналы, в выражении и передаче своих чувств». Мальчики набираются опыта в «сведении к минимуму эмоций, имеющих отношение к уязвимости, чувству вины, страху и обиде». Научная литература изобилует свидетельствами в пользу различия этих позиций. Сотни исследований, например, показали, что женщины в среднем более чутки, чем мужчины, по крайней мере, если исходить из оценки способности считывать чьи-то несформулированные чувства по выражению лица, тону и другим невербальным сигналам. Аналогичным образом прочесть чувства по лицу женщины легче, чем по лицу мужчины; хотя нет никакой разницы в выразительности лиц очень маленьких мальчиков и девочек. Когда все учатся в начальной школе, мальчики становятся менее экспрессивными, а девочки — более. Возможно, это отчасти отражает еще одно ключевое различие: женщины в среднем легче возбудимы и переживают всю гамму эмоций с большей глубиной, чем мужчины. Женщины как бы более «эмоциональны», чем мужчины.

Получается, что женщины вступают в брак готовыми к роли эмоционального управителя, тогда как мужчины в гораздо меньшей степени понимают важность стратегии для сохранения отношений. И действительно, по результатам обследования 264 пар самой важной составляющей удовлетворенности взаимоотношениями для женщин — но не для мужчин — было ощущение, что между супругами существует «хорошая коммуникация». Тед Хастон, психолог из Университета штата Техас, который фундаментально изучал супружеские пары, замечает: «Что касается жен, то для них интимность подразумевает обсуждение всех дел, особенно разговоры о самих отношениях. Мужчины же не понимают, чего их жены хотят от них. Они говорят: “Я хочу с ней кое-чем заняться, а все, что ей нужно, это поболтать”». Во время

ухаживания, как обнаружил Хастон, мужчины гораздо охотнее тратят время на разговоры, которые отвечают потребности их будущих жен в интимности. Но после заключения брака мужчины со временем — особенно в более традиционных брачных союзах — все меньше и меньше времени тратили на беседы с женами, обретая чувство близости просто в совместном занятии какими-либо делами вроде садоводства, а не во время их обсуждения.

Растущая молчаливость со стороны мужей отчасти объясняется тем, что мужчины обычно смотрят сквозь розовые очки на состояние своего брака, тогда как их жены сосредоточены на трудностях и неприятностях супружеской жизни. Так, результаты исследования брачных отношений показали: мужья видят в более благоприятном свете буквально все, что составляет взаимоотношения (занятия любовью, финансы, отношения с родней, контакт с друг другом, значение их недостатков). Жены, как правило, громче и откровеннее высказывают недовольство, чем мужья, и особенно те, кто несчастлив в браке. Объедините оптимистичный взгляд мужчин на собственный брак с отвращением к эмоциональным стычкам, и вы поймете, почему жены так часто жалуются, что мужья всячески стараются увильнуть от обсуждения неприятных моментов в отношениях. (Такого рода различие между полами, конечно же, надо воспринимать как обобщение. Оно не является нормой для всех супружеских пар. Один знакомый психиатр жаловался мне, что его жена не склонна обсуждать волнующие вопросы семейной жизни, так что поднимать их приходится именно ему.)

Нежелание мужчин разрешать проблемы взаимоотношений в семье, несомненно, является результатом неумения угадывать эмоциональное состояние по выражению лица. Женщины, напротив, более восприимчивы и, например, чутко улавливают печаль на лице мужчины, чего нельзя сказать о представителях сильного пола. Выходит, что женщине надо выглядеть очень печальной, чтобы мужчина сразу же это заметил, не говоря уже о том, чтобы он поинтересовался причиной уныния.

Интересно, какое влияние оказывает расхождение в уровнях эмоциональности между полами на то, как супружеские пары справляются с обидами и разногласиями, которые неизбежно возникают в интимных отношениях. В самом деле, ведь некоторые конкретные проблемы, к примеру, как часто супругам заниматься любовью, как воспитывать и надо ли наказывать детей и какие долги и накопления следует считать нормальными, — отнюдь не то, что составляет сущность брака или способствует его распаду. Здесь все решает, скорее, способ, который супруги выбирают для обсуждения больших вопросов, определяющих судьбу брака. Простое соглашение о том, как выражать разные точки зрения, поможет сохранить семью. Мужчинам и женщинам необходимо преодолеть природные различия между полами в подходе к прочно укоренившимся эмоциям. У супругов, не сумевших договориться, могут возникнуть «эмоциональные трещины», а они, в конце концов, приведут к полному разрыву отношений. Как мы увидим дальше, такие «трещины» обычно появляются там, где у одного или обоих супругов наблюдается дефицит эмоционального интеллекта.

48 Дебора Таннен. Ты меня не понимаешь. Издано на русском языке: Вече, Персей, АСТ, 1996.

Неправильные линии поведения в супружестве

Фред: Ты забрала мои вещи из химчистки?

Ингрид (передразнивая): «Ты забрала мои вещи из химчистки?» Да сам забирай свои шмотки. Я тебе что, прислуга, что ли?

Фред: Ну, вряд ли. Если бы ты была прислугой, то умела бы чистить вещи.

Если бы это был диалог из комедии положений, он звучал бы забавно. Но тягостно язвительный обмен репликами происходил между супругами, которые (что неудивительно) развелись через несколько лет. Стычка происходила в лаборатории, руководимой Джоном Готтманом, психологом из Университета Вашингтона. Он провел подробнейший анализ всех эмоциональных связующих, удерживающих супругов вместе, и разъедающих чувств, разрушающих брак. В его лаборатории разговоры супружеских пар снимались видеокамерой, а затем на протяжении многих часов подвергались специально разработанному микроанализу для выявления действующих скрытых эмоциональных токов. Отображение ошибочных линий поведения, которые могут довести супружескую пару до развода, являет собой убедительный пример решающей роли эмоционального интеллекта в сохранении брака.

За последние двадцать лет Готтман проследил за взлетами и падениями двух сотен супружеских пар, одни из которых были молодоженами, другие состояли в браке не один десяток лет.

Готтман составил карту эмоциональной экологии супружества с такой точностью, что в одном исследовании смог предсказать, какие супружеские пары из находившихся под наблюдением в его лаборатории (вроде Фреда и Ингрид, чья дискуссия по поводу получения вещей из химчистки приняла столь ожесточенный характер) разведутся не позднее чем через три года. С 94-процентной точностью, неслыханной для сферы исследований брачных отношений!

Эффективность анализа Готтмана обеспечивается тщательно разработанной методикой и исчерпывающей полнотой исследований. Пока супружеские пары беседуют, датчики регистрируют малейшие изменения в их физиологии; посекундный анализ выражений лица (с помощью системы считывания эмоций, разработанной Полом Экманом) позволяет обнаружить самый мимолетный и тонкий оттенок чувства. После сеанса каждый из партнеров приходил в лабораторию один, просматривал видеозапись разговора и сообщал свои тайные мысли, возникавшие в моменты особого возбуждения по ходу обмена репликами. Полученный результат похож на эмоциональную рентгенограмму брака.

Самым ранним предупредительным сигналом, что брак находится в опасности, является, как установил Готтман, грубая критика. В здоровом браке муж и жена открыто и спокойно выражают недовольство. Но слишком часто в пылу раздражения жалобы высказываются в грубой манере, в виде враждебной критики характера супруга. Приведем пример. Памела с дочерью отправилась по обувным магазинам, а ее муж Том пошел в книжный. Они договорились встретиться через час перед почтой, а затем сходить в кино на дневной сеанс. Памела быстро покончила со своими делами, а

Том все не появлялся. «Куда же он запропастился? Кино начнется через десять минут, — пожаловалась Памела дочери. — Если твоему отцу подвернется возможность что-нибудь испортить, можешь не сомневаться, он ею воспользуется».

Когда Том объявился через десять минут, сияя от счастья, что встретил приятеля, и извинился за опоздание, Памела ответила ему саркастическим замечанием: «Все в порядке, мы пока обсудили твою восхитительную способность срывать любой наш план. Как же ты невнимателен и эгоистичен!»

Недовольство Памелы выражало нечто большее — злостную клевету, осуждение человека, а не поступка. Ведь Том все-таки извинился. Но за оплошность Памела назвала его «невнимательным и эгоистом». У большинства супругов время от времени случаются моменты, когда недовольство тем, что сделал партнер, высказывается в такой форме, что выглядит как враждебные нападки на человека, а не на его поступок. А надо сказать, подобная резкая критика в адрес партнера имеет гораздо более губительное эмоциональное воздействие, чем обоснованные замечания. И вероятность таких нападков, понятно, тем больше, чем чаще у мужа или жены возникает чувство, будто их жалобы не слышат или игнорируют.

Разница между недовольством и персональной критикой очень проста. Высказывая жалобу, жена конкретно указывает, что ее расстраивает, и критикует действие своего мужа, а не его самого, сообщая ему свою реакцию: «Когда ты забыл забрать мои вещи из химчистки, я решила, что тебе на меня наплевать». Вот так выражается основной эмоциональный интеллект: утвердительно, но отнюдь не агрессивно или пассивно. Прибегая к персональной критике, она, напротив, использует конкретный повод для недовольства, чтобы начать глобальную атаку на своего мужа: «Ты всегда ведешь себя как беспечный эгоист, лишний раз доказывая, что на тебя ни в чем нельзя положиться». После такой критической оценки человеку становится стыдно, он ощущает неприязнь со стороны партнера, чувствует себя виноватым и ущербным. И он решится на защитную реакцию, а вовсе не предпримет какие-то шаги, чтобы улучшить положение дел.

Ситуация еще более усугубляется, если критические замечания высказываются с презрением — особенно разрушительной эмоцией. Презрение обычно сопутствует гневу и обнаруживается не только в словах, но и в тоне голоса и злобном выражении лица. Наиболее открытой формой презрения, конечно же, остается насмешка или оскорбление вроде: «ничтожество», «тряпка» и «дрянь». Не менее обиден и язык жестов, передающий презрение, особенно такой универсальный мимический сигнал для выражения отвращения, как искривленные в ехидной усмешке губы или поднятый к потолку взгляд, соответствующие восклицанию: «Ну ты и тип!»

Мимический знак презрения создается сокращением особой мышцы, растягивающей углы рта в сторону (обычно влево), и одновременным закатыванием глаз. Когда на лице одного из супругов появляется подобная гримаса, у другого при безмолвном обмене эмоциями частота сердечных сокращений с минуту увеличивается на два-три удара. Такой скрытый разговор причиняет немалый вред. По мнению Готтмана, если муж систематически демонстрирует жене презрение, то тем самым увеличивает вероятность возникновения у нее проблем со здоровьем: от частых насморков и гриппа до инфекций мочевого пузыря и заболеваний желудочно-

кишечного тракта. И когда, в свою очередь, на лице жены четыре или более раз за пятнадцатиминутную беседу читается отвращение, близкое к презрению, значит, не пройдет и четырех лет, как супруги расстанутся навеки.

Разумеется, если на лице супруга презрительное выражение появляется редко, семья не погибнет. Подобные эмоциональные «залпы» скорее близки по воздействию к курению и высокому уровню холестерина в крови как факторам риска возникновения сердечных заболеваний: чем сильнее и длительнее действие, тем выше опасность. На пути к разводу один из этих факторов предсказывает следующий по возрастающей шкале страданий. Привычные критика и презрение или отвращение служат признаками опасности, свидетельствуя о том, что муж или жена молча изменили свое мнение о супруге в худшую сторону. В их мыслях супруг является объектом постоянного осуждения. Подобный негативный и даже враждебный образ мыслей, естественно, приводит к нападкам, которые заставляют партнера переходить к обороне — или к контратаке.

Каждое из двух направлений реакции по принципу «сражайся или спасайся» олицетворяет способы ответа на нападение. Наиболее очевидный вариант выбора — ответить ударом на удар, разразившись гневными упреками. Этот путь, как правило, приводит к безрезультатному состязанию в перекрикивании друг друга. Но альтернативная реакция — бегство — может оказаться более вредной, особенно если «побег» сводится к уходу в непрошибаемое молчание.

Возведение каменной стены молчания знаменует последний рубеж обороны. Молчальник просто становится непроницаемым, принимая каменное выражение лица, замолкая и тем самым фактически уходя от разговора. Стена молчания посылает мощный нервирующий сигнал, нечто вроде комбинации ледяной сдержанности, превосходства и неприязни. Каменная стена молчания обнаруживалась главным образом в брачных союзах, неумолимо двигавшихся навстречу беде. В 85 процентах подобных случаев именно муж прибегал к такому виду обороны в ответ на действия жены, которая набрасывалась на него с критическими замечаниями, изливая свое презрение. Укрыться за стеной молчания — привычная реакция, оказывающая разрушительное действие на взаимоотношения: оно отсекает все возможности улаживания разногласий.

Ядовитые мысли

Дети расшалились, и Мартина, их отца, это начало раздражать. Он обратился к своей жене Мелани и язвительно поинтересовался: «Дорогая, тебе не кажется, что дети могли бы уже уgomониться?»

На самом же деле он подумал: «Она слишком снисходительна к детям».

Мелани, отзываясь на его гнев, почувствовала, как на нее накатывает волна раздражения. У нее на лице появилось напряженное выражение, брови сошлись у переносицы, и она ответила: «Дети резвятся. Как бы то ни было, они скоро отправятся спать».

А сама подумала: «Опять он за свое, вечно недоволен».

Теперь уже Мартин был заметно разгневан. Он угрожающе подался вперед, сжал кулаки и отчеканил раздраженным тоном: «Может, мне теперь укладывать их?»

И подумал: «Она во всем мне возражает. Надо бы мне поставить на своем».

Мелани, вдруг испугавшись ярости Мартина, смиренно пробормотала: «Нет-нет, я сейчас уложу их».

У нее мелькнула мысль: «Он уж совсем не владеет собой, как бы детям не перепало. Лучше уж мне уступить».

О таких параллельных разговорах — озвученном и безмолвном — сообщает Айрон Бек, основатель когнитивной терапии. Он приводит их как пример типов мышления, которое может отравить любой брак. Истинный обмен эмоциями между Мелани и Мартином формируется их мыслями, а эти мысли, в свою очередь, определяются другим, более глубоким слоем, который Бек называет «автоматическими мыслями», — мимолетными фоновыми предположениями о себе самих и людях в своей жизни. Так отражаются наши наиболее глубоко укоренившиеся эмоциональные установки. Для Мелани фоновой мыслью будет нечто вроде: «Вечно он изводит меня своим раздражением», а в голову Мартина засядет такая главная мысль: «Она не смеет так со мной обращаться». В их брачном союзе Мелани ощущает себя невинной жертвой, а Мартин испытывает праведный гнев из-за того, что с ним, как ему кажется, обходятся несправедливо.

Мысли о статусе невинной жертвы, исполненные справедливого негодования, типичны для супругов, несчастливых в браке, и постоянно подпитывают гнев и обиду. Как только тревожащие мысли, к примеру, справедливое негодование, станут возникать автоматически, они сразу же начнут подкреплять сами себя: партнер, который думает, что его изводят, постоянно «сканирует» все, что делает другой партнер, выделяя то, что может подтвердить его положение мученика, и игнорируя или не принимая в расчет никакие благодеяния со стороны другого, которые поставили бы под вопрос или опровергли его убеждение.

Подобные мысли обладают немалой силой и «сбивают с толку» блок тревожной сигнализации нервной системы. Как только мысль мужа, что его мучают, запустит механизм эмоционального налета, он какое-то время будет воскрешать в памяти и «пережевывать» список обид. Он вспомнит, как она разными способами его изводила, и ни разу не подумает о тех ее поступках, которые могли бы доказать, что он в корне не прав, считая себя невинной жертвой. Придерживаясь такого мнения, он ставит свою жену в безвыходное положение, поскольку даже ее заведомо добрые дела будет истолковывать превратно, если станет подходить к ней с предубеждением и отмахиваться от всего, что она делает, как от жалких попыток доказать, что она его не мучает.

Партнеры, свободные от подобных вызывающих дистресс взглядов, могут принимать в расчет более благоприятную интерпретацию того, что происходит в тех же самых ситуациях. Поэтому менее вероятно, что их застигнет такой эмоциональный налет. Если все же он приключится, то они потом быстрее и легче приходят в себя. Общий шаблон мыслей, поддерживающих или смягчающих страдание, соответствует модели пессимистической и оптимистической позиций психолога Мартина Селигмана, обрисованной в общих чертах в главе 6. Пессимистическая точка зрения предполагает, что у партнера от природы полно недостатков, которые невозможно изменить, что и служит залогом мучений: «Он эгоистичен и поглощен собой; таким

его воспитали, таким он всегда и будет; он ждет, что я буду выполнять все его капризы, и ему и дела нет до того, что я чувствую». Противоположная — оптимистическая — точка зрения сводится примерно к следующему: «Ну да, сейчас он требователен, но ведь раньше он был внимательным; может, у него плохое настроение, не знаю, может, его что-то беспокоит в его работе». Такая точка зрения не ставит крест на муже (или браке) как на чем-то неисправимо испорченном и безнадежном. Напротив, она объясняет неприятный момент обстоятельствами, которые могут измениться. Первая установка приносит нескончаемое страдание, вторая утешает.

Супруги, занимающие пессимистическую позицию, бывают чрезвычайно подвержены налетам эмоций. Они приходят в ярость, оскорбляются или иным образом переживают из-за того, что делают их «половины», и приходят в волнение, стоит приступу едва начаться. И конечно, внутренний дистресс и пессимистическая установка намного увеличивают вероятность того, что при столкновении с партнером они прибегнут к критике и выкажут презрение. А это, в свою очередь, увеличит вероятность ухода за стену молчания.

Самые опасные из ядовитых мыслей, очевидно, бродят в головах у мужей, которые применяют физическое насилие к своим женам. В ходе исследования несдержанных мужей, проведенного психологами из Университета штата Индиана, выяснилось: эти мужчины мыслят, как школьные хулиганы; они усматривают враждебные намерения даже в совершенно нейтральных действиях жен и пользуются этим неправильным истолкованием, чтобы оправдать свое буйство (мужчины, проявляющие сексуальную агрессивность по отношению к женщинам во время свиданий, проделывают нечто подобное, относясь к женщинам с подозрением, и поэтому игнорируют их возражения). Как мы уже выяснили в главе 7, особую угрозу для таких мужчин представляют осознаваемые проявления неуважения и неприятия со стороны жен или то, что жены публично поставят их в неловкое положение. Вот типичный сценарий, который вызывает у тех, кто избивает жен, мысли, «оправдывающие» их буйство: «Вы находитесь на дружеской вечеринке и замечаете, что ваша жена в течение последнего получаса болтает и смеется с одним и тем же привлекательным мужчиной. Похоже, он с ней флиртует». Когда такие мужчины чувствуют, что их жены делают нечто, наводящее на мысль о неприятии или уходе, их реакции изливаются в виде негодования и оскорблений. По-видимому, автоматические мысли типа «Она собирается меня бросить» служат пусковыми механизмами для эмоционального налета, на который драчливые мужья импульсивно отзываются, как говорят исследователи, «некомпетентными поведенческими реакциями», — они переходят к физическому насилию.

«Затопление»: брак тонет

Установки, выводящие из душевного равновесия, неизбежно приводят к кризису, которому нет конца. Они чаще запускают механизм эмоциональных налетов и мешают оправиться от обиды и ярости, которые сами же и вызывают. Готтман использует подходящий термин «затопление» для определения особой подверженности частому эмоциональному дистрессу. «Затопленные» мужья или жены настолько подавлены

неприятием со стороны партнеров и собственной реакцией на их неприятие, что в буквальном смысле тонут в страшных, перехлестывающих через край переживаниях. «Затопленные» супруги не способны слушать, не искажая смысла услышанного, или реагировать, сохраняя ясный ум. Им трудно организовать свое мышление, и они опускаются до примитивных реакций. Они просто хотят прекратить все или удрать, а иногда даже и дать сдачи. «Затопление» — сам себя сохраняющий эмоциональный налет.

Для одних людей характерен высокий порог «затопления», и они легко выдерживают и гнев, и презрение. Другие моментально взвизывают, стоит только их супругу мягко сделать вполне безобидное замечание. Давайте охарактеризуем «затопление» через увеличение частоты сердечных сокращений, считая от уровня, соответствующего состоянию покоя. В спокойном состоянии частота сердечных сокращений у женщин составляет 82, а у мужчин примерно 72 удара в минуту (эта величина меняется в зависимости от размеров тела). «Затопление» начинается при возрастании этого показателя на 10 ударов. Когда частота сердечных сокращений достигает 100 ударов в минуту (как обычно бывает в приступе гнева или плача), в организм поступают адреналин и другие гормоны, какое-то время поддерживающие высокий уровень дистресса. Момент эмоционального налета определяется по частоте сердечных сокращений: в интервале одного сердечного сокращения возможен резкий скачок, а в результате сердце бьется чаще на 10, 20 и даже 30 ударов в минуту. Мышцы напрягаются, может возникнуть ощущение удушья. Таковы признаки «затопления» ядовитыми чувствами. Вас окатывает отвратительная волна страха и гнева, которая кажется неизбежной и требует целой «вечности», чтобы избавиться от нее. В момент «всеохватывающего налета» эмоции людей настолько сильны, перспективы так ограничены, а мысли до такой степени спутаны, что практически нет никакой надежды принять точку зрения партнера или уладить конфликт разумным путем.

У большинства мужей и жен такие напряженные моменты, конечно же, случаются лишь изредка, когда они выясняют отношения. Но настоящие проблемы в семьях возникают, если по крайней мере один из супругов ощущает «затопление» почти постоянно. Тогда один партнер уверен, что другой его подавляет; он все время настороже, готовый к нападкам или несправедливым замечаниям; всегда сверхбдителен, чтобы вовремя уловить малейшие проявления намерения атаковать, оскорбить или огорчить, и, можно не сомневаться, реакция его будет зашкаливать. Если муж пребывает в таком состоянии, его жена, сказав ему: «Дорогой, нам надо кое о чем поговорить», может спровоцировать у него ответную мысль: «Она опять затевает скандал» и тем самым включить механизм «затопления». В результате становится все труднее оправиться от физиологического возбуждения, что, в свою очередь, заставляет находить злобный смысл в самых, казалось бы, безобидных замечаниях, снова и снова включая «затопление».

Это, вероятно, самый опасный поворотный пункт в браке, катастрофический сдвиг в отношениях. «Затопленный» партнер дошел до того, что практически все время думает о супруге худшее, рассматривая все, что она делает, в самом мрачном свете. Даже незначительные вопросы перерастают в грандиозные баталии; чувства оскорблены постоянно. Со временем супруг, которого «затопило», начинает считать все возможные проблемы, связанные с браком, серьезными и неразрешимыми, поскольку «затопление» само по себе срывает любые попытки уладить дело. А если все так и продолжается, то обсуждение ситуации начинает казаться бесполезным, и супруги самостоятельно стараются успокоить взбудораженные чувства. Они живут параллельными жизнями, по существу, обособившись друг от друга, и чувствуют себя одинокими в браке. По мнению Готтмана, слишком часто следующим шагом становится развод.

При движении по этой траектории, ведущей к разводу, трагические последствия дефицита эмоциональных компетенций становятся самоочевидными. Критика и презрение, готовность к самозащите и «оборонительная стена», огорчительные мысли и «затопление» эмоциями — такой цикл свидетельствует о распаде эмоционального самоосознания и самоконтроля, эмпатии и способности успокоить друг друга и самого себя. Когда супружеская пара попадает в него многократно, это чаще всего означает близость разрыва.

Мужчины: ранимый пол

Вернемся к различиям между полами, проявляющимся в сфере эмоциональной жизни, которые оказываются скрытым стимулом к развалу брака. Рассмотрим такое заключение: даже после тридцати пяти и более лет супружества между мужьями и женами сохраняется основное различие в том, как они относятся к эмоциональным стычкам. Мерзость семейной перепалки женщин в среднем волнует меньше, чем мужчин. Заключение, к которому пришел в ходе исследований Роберт Ливенсон в Университете штата Калифорния в Беркли, основывается на свидетельствах 151 супружеской пары, состоящей в длительном браке. Ливенсон выяснил: расстраиваться во время семейной ссоры все мужья одинаково находили неприятным и даже унижительным, тогда как их жен это не слишком беспокоило.

Мужья подвержены «затоплению» уже при более низкой интенсивности негативного отношения, чем их жены. Мужчины чаще, чем женщины, реагируют «затоплением» на критику своей половины. Как только мужей «затопило», у них начинается выделение в кровь большего количества адреналина, и адреналиновый ток включается при более низких уровнях негативного отношения со стороны жен. Кстати сказать, после «затопления» мужьям требуется больше времени, чтобы вернуться в нормальное физиологическое состояние. Получается, что стоическая невозмутимость мужчин типа Клинта Иствуда⁴⁹ представляет собой защиту от захлестывающих эмоций.

Как полагает Готтман, причина, по которой мужчины столь охотно отгораживаются стеной молчания, заключается в стремлении защитить себя от «затопления». Его исследование показало: когда они начинали укрываться за стеной, частота сердечных сокращений у них тут же уменьшалась примерно на десять ударов в минуту, что приносило субъективное чувство облегчения. Но здесь таится парадокс — как только мужчины начинали отгораживаться, прячась за молчанием, тогда уже у жен частота пульса подскакивала до уровня, сигнализирующего о сильнейшем дистрессе. Лимбическое танго, когда каждый пол ищет утешения в противодействии любым целенаправленным маневрам, приводит к совершенно разному отношению к эмоциональным столкновениям: мужчины хотят их исключить так же горячо, как жены вынуждены стремиться к ним.

Насколько мужчины намерены возводить каменную стену молчания, настолько же женщины склонны критиковать мужей. Подобная асимметрия возникает из-за упорного стремления женщин играть роль эмоциональных управляющих. И пока жены пытаются обсудить серьезные вопросы, устранить разногласия и загладить обиды, мужья проявляют очевидное нежелание вступать в разговоры, которые могут

вылиться в горячий спор. Но когда жена понимает, что муж уклоняется от дискуссии, она, переходя на повышенные тона и высказывая недовольство с большей силой, начинает его критиковать. Если он в ответ защищается или прячется за стеной невозмутимого молчания, она чувствует разочарование и раздражение и тем самым добавляет ко всему прочему еще и презрение, чтобы подчеркнуть глубину своей фрустрации. Муж, становясь объектом критики и презрения жены, занимает позицию невинной жертвы или преисполняется справедливым негодованием. Подобные мысли, надо заметить, с каждым разом все легче запускают механизм «затопления». Чтобы предохранить себя от «потопа», муж переходит к более яростной защите или просто уходит в глухую оборону. Следует, однако, иметь в виду: если мужья воздвигают стену молчания, они тем самым включают механизм «затопления» в своих женах, которые чувствуют себя загнанными в угол. И по мере того как круговой процесс семейных баталий идет по нарастающей, однажды он запросто может выйти из-под контроля.

49 Американский актер и кинорежиссер.

Мужчинам и женщинам: информация для супругов

Зная, сколь разрушительное влияние на отношения супругов оказывают различия в восприятии мучительных переживаний у мужчин и женщин, что можно им посоветовать? Что предпринять, чтобы защитить любовь и влечение, которые они чувствуют друг к другу, иначе говоря, что поможет сохранить брачный союз? Наблюдая за тем, как складываются взаимоотношения между супругами, чей союз с годами становится все более прочным, специалисты по проблемам брака сформулировали главный принцип поведения отдельно для мужчин и женщин и несколько общих советов для представителей обоих полов.

Мужчинам и женщинам требуется разная тонкость эмоциональной настройки. Мужчинам советуют не уклоняться от конфликта, а понять: когда их жены начинают обсуждать какие-то обиды или разногласия, они проявляют любовь к мужьям, желая сохранить хорошие и прочные отношения (хотя, конечно, у женской враждебности вполне могут быть и другие мотивы). Если обиды и недовольство долго кипят на медленном огне, они неизбежно обостряются, и рано или поздно обязательно произойдет взрыв. Но если все спорные вопросы регулярно «вентилировать» и улаживать, будет происходить разрядка напряженности. Мужьям надлежит также осознать, что раздражение или недовольство вовсе не предполагает личных нападок: эмоции жен зачастую лишь служат показателем глубины их переживаний по тому или иному поводу.

Мужчинам также нужно быть осторожными, чтобы не сорвать обсуждение, слишком рано предложив практическое решение, — как правило, жене важнее чувствовать, что муж слушает ее жалобы и проникается ее *чувствами* по поводу обсуждаемого вопроса (хотя ему вовсе не обязательно соглашаться с ней). Она может расценить предложение им совета как способ дать ей понять, что ее чувства непоследовательны. Мужья, способные разделять общество своих жен во время приступа гнева, вместо того чтобы отмахнуться от жалоб как от ерунды, помогают своим дражайшим половинам почувствовать себя услышанными и уважаемыми.

Самое главное, чего хотят жены, — чтобы их чувства получили признание и с ними считались как с обоснованными, даже если мужа с ними не согласны. Чаще бывает, что жена, поняв, что ее мнение услышано, а чувства замечены, успокаивается.

Да и женщинам можно подать аналогичный совет. Поскольку главную проблему для мужчин составляет то, что их жены слишком напористо и громогласно излагают жалобы, женам необходимо приложить целенаправленное усилие и постараться не набрасываться на своих мужей: выразить недовольство тем, что они сделали, но не критиковать их как личность и не выражать презрение. Жалобы не должны превращаться в критические замечания по поводу характера, они должны представлять собой четко сформулированное заявление о том, что какое-то конкретное действие или поступок причиняет страдание.

Гневный личный выпад почти наверняка приведет к тому, что муж станет защищаться или отгородится стеной молчания. Возникнет дополнительное расстройство, ссора лишь обострится. Женам полезно также вкраплять жалобы в более широкий контекст уверений в любви к мужу.

Плодотворные сражения

Утренняя газета преподнесла наглядный урок того, как не надо разрешать разногласия, возникающие в браке. У Марлин Линик возник спор с мужем Майклом: он хотел смотреть по телевизору игру «Дэлес ноубойз» с «Филадельфия иглз», а ее интересовали новости. Когда он удобно расположился перед телевизором, чтобы посмотреть матч, миссис Линик объявила ему, что с нее «довольно футбола», сходила в спальню за пистолетом 38-го калибра и дважды выстрелила в мужа, сидевшего в комнате и смотревшего игру. Миссис Линик обвинили в нападении при отягчающих обстоятельствах и освободили под залог в 50 000 долларов. О мистере Линике сообщалось, что он в хорошем состоянии и выздоравливает после пулевых ранений: одна из пуль слегка задела его живот, а вторая прошла навылет через левую лопатку и шею.

Хотя далеко не все семейные баталии принимают такой дикий оборот или обходятся так дорого, они же и предоставляют отличную возможность привнести в супружество эмоциональный интеллект. К примеру, пары, состоящие в крепких браках, склонны придерживаться одной темы, предоставляя каждому из супругов возможность вначале изложить свою точку зрения. Но такие супруги не останавливаются и делают еще один важный шаг: они показывают друг другу, что внимательно слушают.

Ощущение, что тебя слушают, зачастую и является именно тем, чего на самом деле добивается обиженный партнер. Поэтому с эмоциональной точки зрения акт эмпатии — превосходное средство ослабить напряжение.

Наихудшим недостатком супругов, брак которых в конце концов распадается, можно считать полное отсутствие попыток со стороны партнеров разрядить обстановку во время ссоры. Желание или нежелание уладить размолвку составляет коренное различие в семейных баталиях супругов, состоящих в прочном браке, и тех, брак которых кончается разводом. Способы исправления ситуации, которые не дают спору завершиться страшным взрывом, заключаются в соблюдении простых правил.

Например, в умении во время спора не отклоняться от темы, сопереживать другому и уменьшать напряженность. Подобные меры действуют по принципу эмоционального термостата, не давая чувствам закипеть сверх меры и лишить партнера способности сосредоточиться на обсуждаемом вопросе.

Общая стратегия выполнения работы, которая входит в понятие супружества, состоит в том, чтобы не заикливаться на конкретных проблемах (воспитание детей, секс, деньги, домашнее хозяйство), по поводу которых обычно и ведутся споры, а культивировать общий для супругов эмоциональный интеллект, увеличивая тем самым шансы успешно улаживать возникающие разногласия. Немного эмоциональной компетентности — главным образом умения успокоиться (и успокоить своего партнера), сопереживать и хорошо слушать собеседника, — окажет действенную помощь в разрешении всяческих конфликтов. В таком семейном климате не страшны и даже полезны любые расхождения во мнениях, если можно так выразиться, «плодотворные сражения». Они обеспечат семье благополучие и позволят преодолеть недостатки, которые, если ими не заниматься, способны разрушить брачный союз.

Разумеется, ни одна из привычек выражать эмоции не меняется мгновенно, требуется как минимум настойчивость и внимательность. Способность супругов совершить коренные изменения напрямую зависит от стимулов, которые заставят их измениться. Большинство или многие эмоциональные реакции, которые с такой легкостью проявляются у обоих супругов, сформировались еще в детстве и впервые были заучены в рамках самых близких отношений или скопированы с родителей, а затем в законченном виде привнесены в брачный союз. Таким образом, мы оказываемся «нашпигованными» определенными эмоциональными привычками, например, слишком остро реагировать на проявленное к нам пренебрежение или отгораживаться при первых признаках конфронтации, даже если мы можем поклясться, что никогда не поступали так же, как наши родители.

Спокойствие

В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию; умение управлять этими побуждениями составляет сущность эмоционального интеллекта. Особая трудность с этим возникает у людей, состоящих в интимных отношениях, где слишком многое для них поставлено на карту. Эмоциональные реакции в таких ситуациях затрагивают наши самые сокровенные желания: потребность быть любимым и чувствовать уважение партнера; страх, что тебя бросят или станут воспринимать как пустое место. И поэтому вполне естественно, что мы принимаем участие в семейных баталиях, ведь в них подчас решается, как сложится наша дальнейшая жизнь.

Но даже при этих условиях нельзя прийти к позитивному решению, если муж или жена подверглись эмоциональному налету, а значит, главное, что можно посоветовать супругам, — научиться умерять собственные взбудораженные чувства. Другими словами, каждый из супругов должен уметь быстро справиться с «затоплением», спровоцированным таким вот эмоциональным налетом. И поскольку в минуты эмоциональных вспышек человек лишается способности слушать, думать и ясно выражать словами свои мысли, умение успокоиться — чрезвычайно конструктивный

ход, без которого невозможен прогресс в урегулировании спорного вопроса.

Амбициозные супруги могут научиться проверять частоту пульса примерно каждые пять минут во время мучительного столкновения, нащупывая пульс на сонной артерии в точке, расположенной на несколько дюймов ниже мочки уха и подбородка (те, кто занимается аэробикой, быстро учатся). Считаем пульс в течение пятнадцати секунд, умножаем результат счета на четыре и получаем частоту пульса в ударах в минуту. Прodelайте это в спокойном состоянии, чтобы определить базисный уровень. Если частота пульса превысит базисный уровень, скажем, на десять ударов в минуту, получите сигнал о начале «затопления». Если пульс настолько участится, супругам необходимо прерваться и разойтись на двадцать минут, чтобы остыть, прежде чем продолжить обсуждение. Хотя и пятнадцатиминутный перерыв может показаться достаточно долгим, действительное физиологическое восстановление происходит постепенно и требует большего времени. Как мы узнали из главы 5, остаточный гнев вызывает еще больший гнев; более длительное выжидание предоставляет организму больше времени для восстановления после происшедшей ранее активации.

Супругам, которые считают — и это можно понять — неудобным контролировать частоту сердечных сокращений во время ссоры, проще заранее заключить договоренность, которая позволит любому из них потребовать короткий перерыв при первых признаках «затопления», появляющихся у любого из них. Во время передышки можно поспособствовать успокоению, прибегнув к технике релаксации или выполнив какие-либо упражнения из арсенала аэробики (или воспользовавшись любыми другими методами, которые мы рассмотрели в главе 5), что, возможно, поможет оправиться от эмоционального налета.

Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли

Коль скоро пусковым механизмом «затопления» служат негативные мысли о супруге, то делу поможет, если муж или жена, которых расстраивают подобные ядовитые суждения, решительно разделаются с ними. Настроения вроде «я больше не собираюсь это терпеть» или «я не заслуживаю подобного обращения» — лозунги невинных жертв или тех, кто преисполнен справедливого негодования. Как указывает специалист по когнитивной терапии Эрон Бек, отловив эти мысли и дав им отпор, а не просто придя от них в ярость или оскорбившись ими, муж или жена могут начать освобождаться от их влияния.

Надо отслеживать подобные мысли, понимая, что нет никакой необходимости им верить. Стоит приложить осознанные усилия, чтобы осмыслить факты или другие точки зрения, которые поставят вашу под сомнение. К примеру, жена, решив в самый напряженный момент, что «ему плевать на мои потребности, он всегда думает только о себе», могла бы сама опровергнуть эту мысль, напомнив себе о разных поступках мужа, которые, по сути, служат доказательством его внимания и заботы. В результате ее мысли приняли бы другой оборот: «Да ладно, он ведь иногда заботится обо мне, пусть даже сейчас он поступил беспечно и сильно меня этим расстроил». Вторая формулировка открывает возможность для перемен и позитивного решения проблемы, тогда как первая только разжигает гнев и обиду.

Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне

Он: «Чего ты кричишь?»

Она: «Да, я кричу. Но ты же не слышал ни слова из того, что я говорила. Ты просто меня не слушаешь!»

Умение слушать — особое искусство, накрепко связывающее супругов. Даже в пылу спора, подвергшись эмоциональному налету, муж или жена, а иногда и оба, способны, несмотря на раздражение, слушать, понимать и надлежащим образом реагировать на шаг к примирению. Супруги, нацеленные на развод, напротив, пропитываются гневом и сосредоточиваются на конкретике обсуждаемой проблемы. Они не удосуживаются уловить в том, что говорит партнер, намек на перемирие, не говоря уже об ответном дружеском жесте. Слушатель, уходя в оборону, обычно игнорирует жалобы партнера или моментально отклоняет их, реагируя, будто на него нападают, а не пытаются изменить ситуацию. Разумеется, то, что говорит во время спора один из супругов, часто имеет форму нападения. Да и позиция спорящего высказывается с такой силой неприятия, что трудно воспринять ее как-то иначе.

Но даже в худшем случае у супругов есть возможность сознательно проанализировать то, что они слышат, не обращая внимания на неприязнь и недоброжелательство, содержащиеся в их высказываниях, — язвительный тон, оскорбления, презрительные критические замечания, — чтобы воспринять главную информацию. Супругам очень поможет, если они сумеют затвердить: негативизм друг друга следует воспринимать как скрытое, то есть не выражаемое словами, подтверждение того, насколько важен для каждого обсуждаемый вопрос. И тогда, если она выкрикнет: «Когда же ты наконец *прекратишь* меня прерывать!», он вполне может ответить, не реагируя на ее неприязнь слишком явно: «Ладно, продолжай и заканчивай».

Самой действенной формой необоронительного слушания, разумеется, является эмпатия. Люди действительно улавливают чувства, скрывающиеся за словами. Как мы выяснили в главе 7, чтобы один из супругов по-настоящему проникался чувствами другого, нужно, чтобы его собственные эмоциональные реакции затихли до уровня, на котором он окажется достаточно восприимчивым и его собственная физиология позволит зеркально отразить чувства другого супруга. Без такой физиологической настроенности у одного из партнеров возникает, скорее всего, ошибочное восприятие того, что чувствует другой. Эмпатия пропадает, если собственные чувства одного настолько сильны, что не допускают никакой физиологической гармонизации.

В семейной терапии широко используется метод обучения эффективному эмоциональному слушанию, называемый «зеркальным отражением». Когда, например, супруг высказывает какую-нибудь жалобу, супруга повторяет ее своими словами, пытаясь уловить не только саму мысль, но и сопутствующие ей чувства. «Зеркальное отражение», выполняемое одним партнером, проверяется другим. Так они убеждаются, что новая формулировка попала в точку, а если нет, то нужно пробовать еще и еще, пока не будет достигнут результат. Очень просто? Да, но на деле на удивление трудновыполнимо. Цель точного «зеркального отражения» заключается не только в том, чтобы ощущать себя понятым. Важно обретение эмоциональной настроенности друг на друга. Это само по себе может иногда остановить

приближающуюся атаку. Или даже не позволить обсуждению взаимных обид перерасти в сражение.

Главное в искусстве разговаривать, не переходя к обороне, для супружеских пар заключается в том, чтобы уметь относить то, что говорится, к конкретной жалобе, а не доходить до личных выпадов. Психолог Хейм Джинотт, дедушка программ успешной коммуникации, рекомендовал в качестве лучшей формулы жалобы такую — XYZ. «Когда ты сделал(а) X, это заставило меня почувствовать Y, тогда как мне бы хотелось, чтобы ты сделал(а) Z». Рассмотрим такой пример. Можно сказать «Когда ты не позвонил мне и не предупредил, что опоздаешь к обеду, я почувствовала себя непонятой и рассердилась. Мне бы хотелось, чтобы ты звонил, чтобы дать мне знать, что задерживаешься» вместо «Ты — беспечный, эгоистичный мерзавец». Последняя формулировка показывает, как слишком часто ставится вопрос во время семейных баталий. Короче говоря, в открытом общении нет места издевательствам, угрозам или оскорблениям. Оно также не предусматривает переход к обороне в любой из ее бесчисленных форм — оправданиям, отрицанию ответственности, контратаке с критическими замечаниями и тому подобному. И тогда эмпатия снова служит мощным и эффективным средством мирного урегулирования конфликта.

Так или иначе, но уважение и любовь умиротворяют всяческую враждебность в браке, как и вообще в жизни. Один из действенных способов утихомирить батальные страсти заключается в том, чтобы дать понять своему партнеру, что вы способны посмотреть на вещи под другим углом и что такая точка зрения тоже имеет право на существование, хотя вы лично ее не разделяете. В качестве другого способа можно посоветовать взять на себя ответственность или даже извиниться, если вы понимаете, что не правы. Подтверждение означает как минимум, что вы слушаете партнера и способны понять выражаемые им эмоции, даже если не согласны с его аргументацией: «Я понимаю, что ты расстроен». В других ситуациях, когда семейная баталия затихает, подтверждение принимает вид комплиментов, то есть партнер облачает подтверждение в форму комплиментов, находя в другом то, что искренне ценит, и высказывая ему похвалу. Подтверждение, несомненно, является превосходным средством, помогающим успокоить вашего супруга или создать эмоциональный капитал в виде позитивных чувств.

Практика

Поскольку надобность в таких маневрах возникает в самый разгар противостояния, когда эмоциональное возбуждение чрезвычайно велико, надо обучаться им дополнительно, чтобы воспользоваться при первой необходимости. Ведь эмоциональный мозг запускает стандартные ответные реакции, заученные раньше, во время неоднократно повторяющихся вспышек гнева и обиды, и поэтому доминирующие. А ведь память и ответная реакция определяются эмоциями. Потому в такие моменты реакции, характерные для более спокойного состояния, не так-то легко вспоминаются и запускаются. Если более результативная эмоциональная реакция незнакома или не укоренилась, то очень трудно применить ее на практике, пребывая в расстроенных чувствах. Но если реакция заучена до автоматизма, больше шансов, что она сработает в минуты эмоционального кризиса. Именно поэтому рассмотренные

выше стратегии следует обязательно проверять и отрабатывать на практике при любой встрече, не приводящей к стрессу, равно как и в разгар семейной ссоры, если у них есть шанс стать приобретенной первой ответной реакцией (или, по крайней мере, не слишком запоздалой второй) в репертуаре эмоциональной схемы. В сущности, все эти средства против распада браков есть не что иное, как небольшое дополнительное просвещение в области эмоционального интеллекта.

Глава 10. Управление с душой

Мелберн Макбрум был властным боссом с крутым нравом, державшим в страхе тех, кто с ним работал. Возможно, этот факт прошел бы незамеченным, работай Макбрум в конторе или на заводе. Но Макбрум был летчиком гражданской авиации.

В один прекрасный день 1978 года самолет Макбрума уже подлетал к Портленду в штате Орегон, как вдруг он обнаружил, что что-то не в порядке с шасси. Поэтому Макбрум перешел на схему полета в зоне ожидания, кружа над летным полем на большой высоте и пытаясь справиться с механизмом.

Пока Макбрум как одержимый возился с шасси, указатели уровня топлива неудержимо приближались к нулевой отметке. Но его вторые пилоты до такой степени боялись его гнева, что ничего ему не сказали, даже когда уже надвигалась катастрофа. Самолет разбился, десять человек погибли.

В наши дни историю о той авиационной катастрофе рассказывают во время инструктажа по безопасности, который проходят летчики гражданской авиации. В 80 процентах случаев авиационных катастроф пилоты совершают ошибки, которые можно было бы предотвратить, если бы экипаж работал более слаженно. Теперь при обучении летчиков наряду с техническим мастерством особое внимание уделяется взаимодействию, открытой коммуникации, сотрудничеству, слушанию и откровенному высказыванию своего мнения — зачаткам социального интеллекта.

Кабина экипажа — микрокосм любой действующей организации. Однако недостаточный контроль за драматическим развитием событий при авиационной катастрофе, деструктивные последствия жалкого морального состояния, запуганные работники и наглые боссы — или любые из множества других рекомбинаций эмоциональных недостатков на рабочем месте — могут остаться по большей части незамеченными для тех, кто находится вне непосредственного места действия. Но издержки можно оценить по таким признакам, как уменьшение производительности, увеличение числа не выдержанных предельных конечных сроков, ошибок и неприятных происшествий и массовый переход работающих по найму на работу с более благоприятными условиями. Такова неизбежная расплата за низкий уровень эмоционального интеллекта на работе. Если дело примет угрожающий оборот, компании могут обанкротиться и прогореть.

Рентабельность эмоционального интеллекта представляет относительно новую идею в бизнесе, которую, возможно, будет довольно трудно принять некоторым руководителям. Исследование с привлечением 250 ответственных работников показало: по мнению большинства, выполняемая работа требовала «включать голову, но не сердце». Многие вообще с опаской думали, что если бы они сочувствовали тем, с кем работают, или жалели бы их, то это помешало бы осуществлению

организационных целей. А один даже счел абсурдной идею восприятия чувств людей, которые на него работают, поскольку в таких условиях, как он выразился, «было бы невозможно иметь с ними дело». Другие доказывали: если бы они всюду проявляли эмоции, то не смогли бы принимать бескомпромиссные решения, которых требует бизнес. Единственным послаблением, по их мнению, стало бы то, что сообщали бы они об этих решениях с большей человечностью.

Это исследование проводилось в 1970-е годы, когда обстановка в деловом мире в корне отличалась от нынешней. По-моему, подобные установки давно устарели, оставшись роскошью прежних дней. Сегодня, в новой соревновательной реальности, эмоциональный интеллект в большом почете и на рабочем месте, и на рынке. Как сообщила мне Шошона Зубофф, психолог кафедры бизнеса Гарвардского университета, «в этом столетии корпорации претерпели крутую ломку, а вместе с ней произошло и соответствующее преобразование эмоционального ландшафта. Довольно долго продолжался период административного господства корпоративной иерархии, когда ценился босс, показавший себя ловким управленцем и бесстрашным воином в джунглях мира бизнеса. Однако уже в 1980-е годы эта жесткая иерархия начала трещать по всем швам под двойным нажимом глобализации и информационной технологии. Босс, во всем следовавший законам джунглей, символизирует прошлое корпорации. Ее будущее олицетворяет руководитель, достигший высшей степени мастерства в межличностном общении».

Некоторые причины подобного переворота очевидны: представьте себе последствия, ожидающие рабочую группу, если начальник не способен справиться с приступом гнева или не улавливает, что чувствуют окружающие его люди. Все разрушительные воздействия волнения на мышление, рассмотренные в главе 6, применимы и к рабочей обстановке, ведь люди, выведенные из душевного равновесия, не способны вспоминать и усваивать нужную информацию, концентрировать внимание или принимать правильные решения. Как заметил один консультант по вопросам управления, «стресс делает людей тупыми».

Однако, рассматривая дело с позитивной точки зрения, вообразите, какую пользу рабочему процессу принесет осведомленность в основных эмоциональных компетенциях. Лидерство — это не господство, а способность убеждать людей работать на благо общей цели.

Необходимы настроенность на чувства тех, с кем мы имеем дело, умение улаживать разногласия, не допуская обострения, и искусство достигать вдохновения при выполнении работы. Кстати сказать, в отношении успешного ведения собственных дел ничто не может оказать более существенного влияния, чем осознание своих глубинных чувств по поводу того, чем мы занимаемся и какие изменения, возможно, заставят нас почувствовать более полное удовлетворение от работы.

Некоторые менее очевидные причины того, что эмоциональные склонности выдвигаются на первый план деловых навыков, отражают радикальные перемены на рабочем месте. Позвольте мне обосновать свою точку зрения, проследив, чем различаются три сферы применения эмоционального интеллекта: способность отнестись к выражению недовольства как к полезной критике, создание атмосферы, в

которой ценится разнообразие, а не источник тренировок, и, наконец, эффективная работа в системе.

Критика — дело тонкое

Он был опытным инженером, возглавлявшим научно-техническую разработку программного обеспечения. Теперь он представлял результат многомесячной работы его команды вице-президенту компании по разработке продукции. Мужчины и женщины, работавшие с утра до ночи неделю за неделей, были рядом с ним, испытывая гордость от того, что представляют плоды своего упорного труда. Но когда инженер закончил презентацию, вице-президент обратился к нему с саркастическим вопросом: «Как давно вас выгнали из аспирантуры? Эти спецификации просто смехотворны. Они не пойдут дальше моего стола».

Инженер, раздавленный и совершенно сбитый с толку, просидел с мрачным видом до конца совещания, погрузившись в молчание. Мужчины и женщины из его команды высказали несколько отрывочных — и довольно резких — замечаний в защиту своего труда. Тут вице-президента куда-то вызвали, и совещание сразу же закончилось, оставив у людей осадок горечи и раздражения.

В течение ближайших двух недель инженер не мог думать ни о чем другом, кроме замечаний вице-президента. Удрученный и подавленный, он был уверен, что ему никогда больше не доверят никакого важного задания в компании, и подумывал об уходе, хотя работа ему очень нравилась.

В конце концов инженер отправился к вице-президенту и напомнил о том совещании, критических замечаниях и их деморализующем воздействии. Затем попытался выяснить, что все это означало, и, тщательно подобрав слова, спросил: «Я слегка озадачен, потому что не понимаю, чего вы тогда добивались. Полагаю, вы не просто пытались сбить меня с толку, у вас было что-то другое на уме?»

Вице-президент был поражен. Он понятия не имел, что его замечание, проходное, брошенное между прочим, произвело такое ужасающее воздействие. На самом деле он считал план разработки программных средств многообещающим, но нуждающимся в доработке; он вовсе не думал отвергать его как вообще никуда не годный. По его словам, он просто не представлял себе, насколько неудачно сформулировал свое мнение, и то, что больно задел чьи-то чувства. После чего он принес запоздалые извинения.

Но это уже вопрос обратной связи, информации, необходимой, чтобы направлять усилия в нужное русло. В теории систем термин «обратная связь» в первоначальном смысле означал обмен информацией о том, как работает какая-то одна часть системы. Нужно учитывать, что эта часть влияет на все остальные составляющие системы. Любую ее часть, отклоняющуюся от верного курса, можно исправить. В любой компании каждый работник составляет часть системы, а следовательно, обратная связь необходима как источник жизненной энергии организации. Обеспечивая обмен информацией, она ставит людей в известность, как обстоят дела с работой, которую они выполняют: все ли идет хорошо, не возникла ли необходимость более тонкой настройки и модернизации или даже полной переориентации. Без обратной связи люди пребывают в неведении и не знают, как к ним относятся начальник и коллеги, что от

них требуется. В результате все проблемы со временем будут только обостряться.

В некотором отношении критика представляет собой одну из наиболее существенных обязанностей руководителя. Она к тому же оказывается и самой устрашающей и неприятной. Но, подобно тому язвительному вице-президенту, слишком многие руководители плохо владеют важным искусством создания обратной связи. Этот недостаток обходится всем очень дорого: как эмоциональное здоровье супругов определяется тем, насколько успешно они улаживают разногласия и обиды, так и производительность, удовлетворенность и эффективность работы коллег зависят от того, каким образом им высказывают придирчивые замечания. В самом деле, то, как именно выражается и воспринимается критика, в значительной степени определяет, насколько люди бывают довольны своей работой, сотрудниками и начальством.

Наихудший способ мотивации

Переменчивость эмоций, столь характерная для брачных союзов, наблюдается также и в рабочей обстановке, где проявляется в аналогичных формах. Критика высказывается в виде личных выпадов, но отнюдь не претензий, на основании которых можно предпринять надлежащие шаги. Наличествуют также и обвинения *ad hominem*⁵⁰, одобренные изрядной порцией отвращения, сарказма и презрения. И то и другое дает повод к оборонительному поведению и уклонению от ответственности и в конце концов заставляет укрыться за стеной молчания или провоцирует озлобленное пассивное сопротивление человека, считающего, что с ним обошлись несправедливо. Как утверждает консультант по вопросам бизнеса, одной из наиболее распространенных форм разрушительной критики на работе является огульное обвинение общего характера вроде: «Вы завалили все дело». Высказано резким, язвительным и раздраженным тоном, человеку не дают возможности ответить и не предлагают способа улучшить положение дел... После этого работник, подвергшийся критике, чувствует себя беспомощным и раздраженным. С точки зрения эмоционального интеллекта подобная критика свидетельствует: критикующий вообще не осведомлен о чувствах, которые она вызовет у тех, кто ей подвергнется, и об угнетающем воздействии чувств на мотивацию, энергию и уверенность в себе при выполнении работы.

Деструктивная динамика обнаружилась во время инспектирования управляющих, которых попросили припомнить случаи, когда они обрушивались на служащих и, войдя в раж, переходили на личности. Последствия этих яростных атак были очень похожи на те, что имеют место в супружеских парах: подвергшиеся им наемные работники чаще всего реагировали тем, что занимали оборонительную позицию, оправдывались или уклонялись от ответственности. Или скрывались за стеной глухого молчания, то есть старались избежать любых контактов с руководителем, который разнес их в пух и прах. Если бы их рассматривали под тем же самым эмоциональным микроскопом, под которым Джон Готтман изучал супружеские пары, то, без сомнения, обнаружилось бы, что эти озлобленные работники размышляют о положении невинной жертвы или исполнены справедливого негодования. Их обуревают мысли, типичные для мужей и жен, чувствующих себя пострадавшими от

несправедливых нападок. Если измерить физиологические показатели, они, вероятно, указали бы на «затопление», которое подкрепляет подобные мысли. Однако такие ответные реакции лишь все больше беспокоили и раздражали руководителей, знаменуя начало цикла, который в деловом мире заканчивается уходом сотрудника с работы или его увольнением — эквивалентом развода в бизнесе.

В самом деле, в процессе исследования 108 управляющих и «белых воротничков» неуместная критика в качестве причины конфликта на работе оставила позади такие поводы, как недоверие, борьба личностей и споры по поводу власти и жалованья. Эксперимент, проведенный в Ренсселеровском политехническом институте, показал, какой ущерб может нанести рабочим взаимоотношениям язвительная критика. При моделировании ситуации добровольцам было дано задание создать рекламу нового шампуня. Еще один доброволец (союзник) якобы оценивал предлагаемые рекламные тексты; добровольцы фактически получали одно из двух заранее подготовленных критических замечаний. Одно из них было серьезным и конкретным, тогда как второе содержало угрозы и поносило врожденные недостатки человека примерно в таких выражениях: «Ты даже не пытался; похоже, ты ничего не умеешь делать как надо» и «Да тут талантом и не пахнет. Попробую-ка я найти еще кого-нибудь, кто справится». Вполне понятно, что те, кто подвергся нападкам, напряглись, стали крайне раздраженными и выказывали враждебность, заявляя, что откажутся сотрудничать или взаимодействовать в будущих проектах с человеком, сделавшим критическое замечание. Многие заявляли, что вообще хотели бы исключить всяческие контакты. Иными словами, они чувствовали потребность отгородиться каменной стеной. Резкая критика настолько деморализовала тех, против кого она была направлена, что они никогда больше не усердствовали на работе и что, возможно, самое ужасное, говорили, что не чувствуют себя способными успешно с ней справиться. Личный выпад оказался разрушительным для их морального состояния.

Многие руководители слишком усердно критикуют подчиненных, но скупы на похвалы, так что у их сотрудников создается впечатление, что они выслушивают мнение начальства о своей работе, только когда совершают ошибки. Эта склонность к критике выработана управляющими, которые вообще надолго отсрочивают установление обратной связи. «Большинство проблем в исполнении работы наемным работником возникает отнюдь не внезапно; они медленно созревают с течением времени, — замечает Дж. Р. Ларсон, психолог из Университета штата Иллинойс в Урбане. — Если боссу не удастся быстро обнаружить свои чувства, это приводит к постепенному нарастанию в нем фрустрации. Тогда в один прекрасный день он выходит из себя. Если бы критическое замечание было сделано раньше, подчиненный сумел бы исправить дело. Люди очень часто высказывают критические замечания лишь тогда, когда ситуация выходит из-под контроля и когда они бывают уже слишком раздражены, чтобы сдерживаться. И именно в этот момент они начинают критиковать наихудшим образом, припоминая и резко саркастическим тоном излагая длинный перечень обид, которые они держали при себе, или начинают угрожать. Подобные нападки приводят к неожиданным неприятным последствиям. Они воспринимаются как оскорбления, поэтому потерпевший от критики в ответ приходит в ярость. Таков наихудший способ мотивации».

50 Аргумент, являющийся личным выпадом, а не возражением по существу.

Искусная критика

Рассмотрим другую возможность.

Умелая критика часто оказывается одним из самых действенных способов передачи полезной информации, какой только может использовать любой начальник. Например, высокомерный вице-президент вполне мог бы обратиться (но, к сожалению, не сделал этого) к разработчику программного обеспечения в такой манере: «Основная трудность на данном этапе заключается в том, что реализация вашего плана требует слишком много времени и тем самым увеличивает затраты. Мне бы хотелось, чтобы вы еще подумали над своим предложением, особенно над спецификацией на конструкцию для усовершенствования программного обеспечения, и нашли способ выполнить ту же работу побыстрее». Такое выступление оказало бы воздействие, обратное уничтожающей критике: вместо того чтобы вызвать у работника чувство бесполезности, раздражения и протеста, оно оставляет надежду, что все еще можно исправить, и указывает, с чего надо начать.

Умелая критика сосредоточена на том, что уже сделано и можно сделать, и не истолковывает плохо сделанную работу как черту характера конкретного человека. Как отметил Ларсон: «Враждебные нападки на характер, когда кого-то называют тупым или некомпетентным, бьют мимо цели. Вы сразу же принуждаете его к обороне, после чего он уже больше не воспримет ничего из того, что вы собираетесь ему сообщить, желая указать способ исправить ошибки». Как вы понимаете, данная рекомендация в точности совпадает с советом супружеским парам, которые пытаются уладить возникшие конфликты.

Что же касается мотивации, то если люди уверены, что их неудачи являются следствием какого-то неустранимого недостатка у них самих, тогда они теряют всяческую надежду на лучшее и перестают пытаться что-либо изменить. Так вот, чтобы ни при каких обстоятельствах не поддаваться пессимизму, хорошенько запомните: неудачи и поражения есть следствие обстоятельств, и мы вполне способны изменить их таким образом, чтобы получить лучший результат.

Гарри Ливинсон, психоаналитик, работающий в качестве корпоративного консультанта, дает следующие советы по искусству критики, тесно переплетающейся с похвалой.

- *Конкретизируйте проблему.* Подберите для примера какой-нибудь показательный факт, некое знаменательное событие, чтобы проиллюстрировать главную проблему, требующую решения, или недостаток, скажем, неспособность хорошо выполнять некоторые части задания. Помните, что люди падают духом, если просто слышат, будто «что-то» делают плохо, не понимая, что конкретно не так. Значит, они не знают, что делать дальше. Следовательно, вам надо сосредоточиться на деталях, выделяя, что работник выполнил хорошо, а что плохо, и что можно исправить. Только не надо ходить вокруг да около, напускать туману или отделяться уклончивыми замечаниями: тем самым вы затемните истинный смысл сообщения и только собьете всех с толку. Похоже на совет супружеским парам формулировать свою обиду по принципу XYZ, правда? И поэтому всегда точно и ясно сообщайте, в чем, собственно,

состоит проблема, что идет не так, как надо, какие чувства вызывает и что можно изменить.

«Конкретность, — подчеркивает Ливинсон, — одинаково важна как для похвалы, так и для критики. Я не хочу сказать, что неопределенная похвала вообще ничего не дает. Дает, но слишком мало, ведь из нее ничего нельзя почерпнуть».

- *Предложите решение.* Критический отзыв, как и любая полезная обратная связь, должен указывать путь решения проблемы. В противном случае он вызывает у того, кому предназначался, фрустрацию, деморализует или лишает мотивации. Критика же может открыть имеющиеся возможности и альтернативы, которые сам человек не осознавал, или просто открыть ему глаза на недостатки, требующие внимания, но она должна включать предложения в отношении того, как заняться этими проблемами.

- *Присутствуйте.* Критические отзывы, равно как и похвалы, производят наибольшее впечатление, если высказываются при личной встрече и с глазу на глаз. Тем, кто чувствует себя неловко, критикуя или хваля кого-нибудь, вероятно, следует облегчать себе задачу и делать это на расстоянии, например, в памятной записке. Но подобная обезличенная коммуникация лишает человека, получающего сообщение, возможности ответить или внести ясность.

- *Проявляйте чуткость.* Призыв к эмпатии. Ваши слова и то, как вы их выскажете, произведут на человека, выслушивающего их, определенное воздействие. Как указывает Ливинсон, руководители, почти не обнаруживающие эмпатии, больше всех склонны «выдавать» обратную связь в оскорбительной манере вроде уничижительного, грубого замечания. Конечный результат разрушителен: вместо того чтобы открыть путь к исправлению, он вызывает отрицательную эмоциональную реакцию в виде чувства обиды, горечи, оборонительного поведения и холодности.

Ливинсон не оставил без внимания и тех, кто подвергается критике, давая им несколько советов в отношении ответных эмоциональных реакций. Первый — рассматривать критику не как личный выпад, а как ценную информацию о том, как лучше справиться с делом. Во-вторых, следить за побуждением занять оборонительную позицию вместо того, чтобы взять на себя ответственность. Если ситуация уж слишком выводит из душевного равновесия, попросите продолжить встречу позднее, через некоторое время, необходимое, чтобы «переварить» неприятную информацию и немного успокоиться.

В заключение он предлагает людям рассматривать критику не как неблагоприятную ситуацию, а как благоприятную возможность поработать вместе с критиком над решением проблемы. Мудрый совет, конечно же, в точности повторяет указания для супружеских пар, пытающихся разбираться со своими жалобами так, чтобы не подрывать взаимоотношения постоянно. В общем, на работе все, как в браке.

Как быть с непохожестью

Сильвия Скитер, бывший офицер армии, в тридцать лет стала сменным администратором в ресторане «У Денни» в Колумбии, штат Южная Каролина. Однажды днем в ресторан вошли четверо чернокожих посетителей: священник, помощник пастора и двое приезжих исполнителей духовных песнопений. Они уселись

за столик и принялись терпеливо ждать, когда их обслужат, но официантки совершенно очевидно их игнорировали. Скитер впоследствии вспоминала: «Они, подбоченясь, бросали на них злобные взгляды, а потом продолжили прежнюю болтовню, словно чернокожих клиентов, сидевших в пяти футах от них, и не существовало».

Скитер, придя в возмущение, сделала официанткам замечание и пожаловалась управляющему, который, отмахнувшись, заявил: «Они так воспитаны, и я с этим ничего не могу поделать». Скитер отступила, ведь она сама была черной.

Если бы этот случай был единичным, то факт столь вопиющей предубежденности остался бы незамеченным. Но Сильвия Скитер — одна из сотен людей, выступивших против белого расизма, широко распространенного в сети ресторанов «У Денни». Эта акция закончилась уплатой 54 млн долларов по коллективному иску в пользу тысяч чернокожих, вынужденных терпеть унижения.

В число истцов попала и группа из семи афроамериканских агентов Секретной службы, целый час ожидавших свой завтрак, тогда как их белых коллег, сидевших за соседним столиком, обслужили в мгновение ока. И те и другие отправлялись в качестве личной охраны встречать президента Клинтона, прибывающего в Аннаполис для посещения Военно-морской академии США. Среди истцов оказалась и чернокожая девушка с парализованными ногами из города Тампа во Флориде, которой поздно вечером после прогулки пришлось, сидя в инвалидном кресле, два часа ждать заказ. Такого рода дискриминация, послужившая поводом для коллективного иска, спровоцирована общим мнением, сложившимся в сети этих ресторанов, особенно на уровне районных управляющих в филиалах: чернокожие клиенты вредны для бизнеса, поскольку приносят неудачу. Сегодня, в основном благодаря процессу, получившему широкую огласку, в сети ресторанов «У Денни» отношение к чернокожей диаспоре меняется к лучшему. Каждый работник, особенно управляющие, должен посещать семинары, где воспитывается доброжелательное отношение к цветным клиентам.

Подобные семинары стали главным элементом обучения в компаниях по всей Америке. В результате управляющие начинают лучше понимать: даже если люди поступают на работу, не освободившись от некоторой предубежденности, им надо научиться вести себя так, словно ее у них нет и не было. В добавление к простой человеческой порядочности имеются и чисто практические причины. Одна из них — изменяющееся лицо рабочей силы. Белые мужчины, которые прежде составляли основную группу, ныне становятся меньшинством. Обследование нескольких сотен американских компаний показало: больше трех четвертей новых наемных работников не принадлежат к белой расе — демографический сдвиг, который в большой мере находит отражение также и в меняющейся совокупности потребителей. Другая причина заключается в растущей потребности международных компаний в работниках, которые отбрасывают всяческие предубеждения не только ради того, чтобы хорошо разбираться в людях, принадлежащих к различным культурам (и рынкам), но и обращать понимание в преимущество с точки зрения конкуренции. Третьим стимулом служат потенциальные плоды разнообразия с точки зрения более совершенного коллективного творчества и большей предпринимательской энергии.

Культура любой организации должна меняться в сторону поощрения терпимости,

даже если сохраняются индивидуальные предубеждения. Но как же компаниям добиться этого? Прискорбно, но факт: однодневные, записанные на одной видеокассете или рассчитанные на один уик-энд курсы «подготовки к непохожести», по-видимому, не могут реально поколебать предрассудки работников, которые посещают их, испытывая глубокое предубеждение против той или иной группы (белые, настроенные против черных, черные против азиатов или азиаты, не выносящие латиноамериканцев). Конечным результатом работы бесплодных курсов — тех, что порождают ложные ожидания, слишком много обещая, или просто создают атмосферу конфронтации вместо понимания, — может оказаться усиление напряженности, которая разделяет группы на рабочем месте, привлекая все больше внимания к различиям. Понимание того, что можно сделать, поможет, прежде всего, понять природу самого предрассудка.

Истоки предрассудков

Сейчас д-р Вэмик Волкан — психиатр в Университете штата Виргиния, но он не забыл, что значит расти в турецкой семье на острове Кипр в самый разгар ожесточенной борьбы между турками и греками. В детстве Волкан наслушался рассказов о том, что на поясе местного греческого священника завязаны узлы по числу турецких детей, которых он задушил. Он до сих пор помнит, каким тревожным тоном ему сообщали, что его соседи, греки, едят свиней, мясо которых в турецкой культуре считается нечистым, не годным в пищу. Теперь Волкан как ученый, изучающий этнический конфликт, ссылается на детские воспоминания, чтобы показать: ненависть между группами не угасает на протяжении многих лет. Каждое новое поколение пропитывается враждебными предубеждениями. Психологической ценой преданности собственной группе может стать антипатия к другой группе, особенно если у вражды между группами долгая история.

Предубеждения — нечто вроде эмоционального обучения, происходящего в раннем детстве, что чрезвычайно затрудняет полное искоренение этих реакций даже в людях, которые, став взрослыми, понимают, что цепляться за них явно не следует. «Такие эмоции, как предубеждение, формируются в детстве, тогда как убеждения, используемые для его оправдания, появляются позднее, — разъяснил Томас Петтигру, специалист по социальной психологии из Университета штата Калифорния в Санта-Крусе, посвятивший не один десяток лет изучению предубеждения. — Позднее вам, возможно, захочется изменить предвзятое отношение, но, оказывается, гораздо легче изменить интеллектуальные представления, чем глубокие чувства. Многие южане, например, признавались мне, что даже если мысленно они уже не испытывают предубеждения против черных, то чувствуют брезгливость, обмениваясь рукопожатием с чернокожим человеком. Чувства у них остаются продолжением того, что они в детстве усвоили в семьях».

Сила действия стереотипов, подкрепляющих предрассудки, отчасти есть следствие более нейтральной динамики мышления, которая обеспечивает самоутверждение всяческих стереотипов. Люди быстрее и легче вспоминают случаи, подкрепляющие стереотип, обнаруживая склонность не принимать во внимание примеры, опровергающие его. Встретив, например, на приеме среди присутствующих

искреннего в выражении эмоций и сердечного англичанина, развенчивающего стереотип холодного и сдержанного британца, люди могут про себя подумать, что он просто исключение или «здорово набрался».

Живучесть завуалированных предрассудков, возможно, служит объяснением того, почему, несмотря на то что за последние лет сорок отношение белых американцев к чернокожим, в общем, стало более терпимым, менее явные формы предубежденности упорно сохраняются: люди отмежевываются от расистских установок, но продолжают действовать с предубеждением. Если же их спросить, они скажут, что не фанатизм им чужд. Однако в неоднозначных ситуациях они все же проявляют предвзятое отношение, хотя и объясняют его разумно, не ссылаясь на предрассудки. Расовый предрассудок может, к примеру, руководить действиями белого старшего администратора. Будучи уверенным, что свободен от предрассудков, он все-таки откажет чернокожему, претендующему на вакантную должность, не по причине его расовой принадлежности, а якобы из-за того, что его образование и опыт «не вполне соответствуют» работе. Тут же он наймет белого претендента примерно с такой же подготовкой. Предвзятое отношение также проявляется и в том, чтобы проинструктировать белого продавца или сообщить ему полезные сведения насчет того, кому позвонить, забыв дать информацию чернокожему продавцу или латиноамериканцу.

Нулевая терпимость к нетерпимости

Если прочно въевшиеся предрассудки не удастся искоренить достаточно легко, то единственное, что здесь изменить *можно*, — отношение людей. Так, например, «У Денни» официантки или управляющие филиалами, настроенные против чернокожих, очень редко или вообще не получали отпор. Напротив, некоторые управляющие, похоже, поощряли их, по крайней мере, молча, проявлять дискриминацию. Они прибегали к такой политике, как требование уплаты за заказ авансом — только от чернокожих посетителей, отказ предоставить чернокожим клиентам широко разрекламированные бесплатные обеды в день рождения или манера запираť двери и вешать табличку «Закрýто», если к ресторану приближалась группа чернокожих. Как сформулировал Джон П. Релман, поверенный, предъявивший иск сети ресторанов «У Денни» от имени чернокожих агентов Секретной службы, «Администрация ресторанов “У Денни” закрывала глаза на то, как работал персонал на местах. Должно быть, прошла какая-то информация... которая сняла с местных администраторов запрет действовать, повинувшись расистским побуждениям».

Все, что нам известно об истоках предубеждений и о том, как эффективно бороться с ними, наводит на мысль, что такое отношение — когда мы закрываем глаза на проявления расовых предрассудков — и позволяет дискриминации цвести пышным цветом. Ничего не делать в данной ситуации — само по себе уже важное действие, позволяющее вирусу предубеждения распространяться, не встречая сопротивления. Полезнее всяких курсов по «подготовке к непохожести» — или, возможно, необходимым для того, чтобы они давали заметный результат, — является решительное изменение норм для какой-либо группы. Нужно занять активную позицию против любых проявлений дискриминации, начиная с высших эшелонов

руководства и до самых низов. Возможно, предрассудки и не исчезнут, но проявление предубежденности можно подавить, если изменится климат в обществе. Как выразился один руководящий работник из компании IBM, «мы ни в коем случае не допустим ни пренебрежительного отношения, ни оскорблений; уважение к личности — вот главное в культуре IBM».

Исследование предубеждений может послужить уроком, как сделать корпоративную культуру более терпимой. Люди должны воодушевиться на открытые высказывания против даже слабых проявлений нетерпимости или раздражения — скажем, обидных шуток или развешивания календарей «с голыми девочками», унижительных для сотрудниц. В ходе одного исследования выяснилось: когда люди в группе слышат, как кто-то позволяет себе этнические инсинуации, остальные начинают следовать его примеру. Просто назвать расовые предрассудки своими именами или возразить против них прямо на месте — такое поведение создает в обществе атмосферу, отбивающую охоту проявлять предвзятое отношение. Ничего не говорить — значит потворствовать. Усилия руководителей играют здесь решающую роль: их неспособность осудить проявления расовых предрассудков посылает безмолвное сообщение, что подобные проявления приемлемы. Завершение дела, например, выговором подает мощный сигнал, что расовый предрассудок — не пустяк, он имеет реальные — и негативные — последствия.

И здесь умение пользоваться эмоциональным интеллектом составляет преимущество, особенно в отношении способностей к общению. Оно позволяет понимать не только в какой момент, но и как с пользой для дела выступить против предрассудков. Такая обратная реакция должна выражаться со всей тонкостью полезной критики, чтобы ее можно было выслушать, не переходя к обороне. Если такое поведение для руководителей и сотрудников естественно или если они научатся выполнять рекомендации, инциденты на почве различных предрассудков, скорее всего, прекратятся.

Более результативные курсы «подготовки к непохожести» устанавливают новое, распространяющееся на всю организационную структуру ясно сформулированное основное правило. Оно объявляет проявление предрассудков в любой форме выходящим за рамки допустимого и, следовательно, воодушевляет людей, которые прежде были молчаливыми свидетелями и сторонними наблюдателями, открыто говорить об испытываемой неловкости и высказывать возражения. Еще одной действенной составляющей этих курсов является восприятие вещей в истинном свете, переход на позицию, поддерживающую эмпатию и терпимость. Чем острее люди начнут понимать страдание тех, кто чувствует себя жертвами дискриминации, тем вероятнее они станут выступать против нее.

Короче говоря, гораздо целесообразнее постараться подавить проявления предвзятого отношения, чем пытаться искоренить сам предрассудок. Стереотипы если вообще и видоизменяются, то очень медленно. Простое объединение людей из разных групп крайне мало (или никак вообще) уменьшает нетерпимость, о чем свидетельствуют случаи десегрегации в школах, когда межгрупповая вражда росла, а не затихала. В корпоративном мире действует множество программ, приучающих к тому, что мы не похожи друг на друга, что есть норма. Значит, осуществимая цель —

в изменении групповых норм проявления предубеждений или раздражения. Указанные программы способствуют внедрению в коллективное сознание идеи, что фанатизм или раздражение неприемлемы и недопустимы. Но ожидать, что такая программа поможет искоренить глубоко въевшиеся предрассудки, глупо.

Однако, поскольку предрассудки отображают разнообразие результатов эмоционального обучения, значит, возможно и переучивание. Понятно, что потребуется время и терпение: не стоит рассчитывать, что цель будет достигнута после посещения одного семинара в рамках данной программы. Изменить положение дел помогут надолго сохраняемый дух товарищества и постоянная борьба разных народов за достижение общей цели. Показательным примером здесь может послужить школьная десегрегация: если группам не удастся смешаться в социальном плане, если создаются враждующие группировки, то негативные стереотипы усиливаются. Но если учащиеся совместно трудятся на равных ради общей цели, как в спортивных командах или музыкальных коллективах, тогда стереотипы разрушаются. Конечно же, подобное может происходить и на рабочих местах, когда люди в течение многих лет работают как равные.

Следует иметь в виду: перестать сражаться с предрассудками на работе — значит упустить прекрасный случай, не суметь воспользоваться преимуществом в виде творческих и предпринимательских возможностей, предоставляемых многонациональной рабочей силой. Как мы увидим далее, если люди, имеющие разные достоинства и перспективы и составляющие рабочую группу, сумеют работать в полном согласии, они будут принимать гораздо лучшие, более творческие и эффективные решения, чем такие же сотрудники, работающие изолированно друг от друга.

Организационный здравый смысл и групповой коэффициент умственного развития

В конце XX века треть американской рабочей силы составили «обработчики знаний» — люди, чья деятельность заключается в повышении ценности информации (рыночные аналитики, теоретики или компьютерные программисты). Питер Друкер, известный знаток бизнеса, изобретатель термина «обработчик знаний», указывает: опыт таких работников ограничен рамками узкой специализации, их продуктивность зависит от того, насколько их усилия как части организационной команды скоординированы с работой остальных. Теоретики не имеют отношения к издательствам, а компьютерные программисты не занимаются распространением программного обеспечения. Хотя люди всегда работали совместно, отмечает Друкер, при обработке знаний «команды, а не отдельный человек, становятся рабочей единицей». Вот почему эмоциональный интеллект, способности, помогающие людям жить в мире и согласии, будут все выше цениться на рабочем месте.

Вероятно, самой элементарной формой организационного взаимодействия является совещание, неизбежный атрибут руководящего работника — в зале заседаний совета директоров, по селектору, в чьем-то кабинете. Совещания — множество людей, собравшихся в одном помещении, — всего лишь самый яркий и несколько устарелый пример того, что означает коллективная работа. Электронные сети,

электронная почта, телеконференции, рабочие группы, неофициальные сети и тому подобное появляются в организациях как новые функциональные подразделения. Если сравнить четкую иерархию, отображенную на организационной схеме, со скелетом организации, то точки соприкосновения сотрудников образуют ее центральную нервную систему.

Всякий раз, когда люди собираются вместе ради общей работы, будь то вопросы административного планирования или группа, работающая на коллективный результат, для них вполне реальный смысл приобретает групповой коэффициент умственного развития — совокупность талантов и умений участников. И то, насколько хорошо они будут справляться со своим делом, определяется тем, насколько высок их коэффициент умственного развития. Единственным важнейшим элементом группового интеллекта, как оказывается, является средний коэффициент умственного развития не в академическом смысле, а скорее в плане эмоционального интеллекта. Ключевым моментом обеспечения высокого группового коэффициента умственного развития является общественное согласие. При прочих равных условиях именно эта способность к гармонизации отношений сделает одну группу наиболее талантливой, продуктивной и успешной, а у другой, члены которой в равной степени талантливы и сведущи в других отношениях, дела пойдут неважно.

Вообще мысль о существовании группового интеллекта принадлежит Роберту Стернбергу, психологу из Йельского университета, и его аспиранту Уэнди Уильямсу. Они пытались понять, почему одни группы добиваются гораздо более высоких результатов, чем другие. В конце концов, когда люди собираются вместе, чтобы работать сообща, каждый привносит определенные таланты, например, замечательную беглость речи, творческий подход, эмпатию или техническую эрудицию. Хотя группа может быть ничуть не «сообразительнее», чем равнодействующая всех частных сил, она может оказаться намного тупее, если внутренние обстоятельства не позволят людям поделиться своими дарованиями. Эта истина обнаружилась со всей очевидностью, когда Стернберг и Уильямс набирали людей для работы в группах, перед которыми была поставлена творческая задача: предложить эффективную рекламную кампанию для выдуманного подсластителя, который оказался перспективным заменителем сахара.

Первой неожиданностью стало то, что люди, слишком рьяно стремившиеся принять участие в эксперименте, оказались обузой для группы, снижая ее общую эффективность. Слишком ретивые работники рвались управлять или безраздельно властвовать. У таких людей, похоже, не доставало основной составляющей эмоционального интеллекта — способности осознать, что уместно, а что не подходит во взаимных уступках. Второй отрицательной чертой было наличие балласта — членов группы, которые не принимали никакого участия в работе.

Единственным наиболее важным фактором, благодаря которому результат работы целой группы был доведен до совершенства, оказался уровень способности группы достичь состояния внутренней согласованности, позволявшей извлекать пользу из совокупного таланта ее членов. Организованность и продуктивность согласованных групп в значительной мере повышается, если в ней есть особо одаренный работник. Напротив, группам, в которых возникают серьезные трения,

практически никогда не удастся с выгодой использовать работников, наделенных блестящими способностями. В коллективах с высоким уровнем помех эмоционального и социального происхождения — из-за страха или гнева, из-за соперничества или обид, — люди не могут проявить себя с лучшей стороны. А вот согласованность помогает коллективу получать максимальную пользу от творческих способностей наиболее талантливых членов.

И хотя мораль сей басни вполне ясна, скажем, рабочим группам, более общий смысл сказанное имеет для всякого, кто работает в какой-либо организации. Многие из того, что люди делают на работе, зависит от их способности обращаться к «расчлененной» сети сотрудников. Разные задания могут обуславливать необходимость обращаться к разным членам одной сети. Это, по сути, создает благоприятную возможность для формирования специализированных групп, каждая из которых составлена так, чтобы явить собой оптимальную совокупность талантов, эрудиции и распределения работы. А то, насколько плодотворно люди сумеют заставить функционировать эту сеть, превратив ее во временную специализированную команду, и станет решающим фактором успеха на рабочих местах.

Возьмем, к примеру, исследование «звездных» сотрудников всемирно известного «мозгового центра» компании Bell Laboratories недалеко от Принстона, штат Нью-Джерси. Коллективы лабораторий составлены из инженеров и ученых, имеющих наивысшие оценки за тесты, определяющие коэффициент умственного развития. Однако в таком скопище талантов некоторые выделяются как «звезды», а остальные по результатам работы занимают положение «середняков». Так вот, разницу между «звездами» и «середняками» формирует не академический коэффициент умственного развития, а коэффициент *эмоционального* интеллекта. Они способны выработать для себя более действенную мотивацию и заставить свои неформальные сети работать в качестве специализированных команд.

«Звезд» изучали в одном отделении лабораторий, в подразделении, которое разрабатывает и создает электронные коммутаторы, управляющие работой телефонных систем, — чрезвычайно сложное и необходимое электронное приспособление. Поскольку одному человеку с такой работой не справиться, она выполняется бригадами, которые насчитывают от минимум пяти до ста пятидесяти инженеров. Знаний одного инженера недостаточно, чтобы проделать такую работу в одиночку; для ее выполнения требуется использование специальных знаний других людей. Чтобы выяснить, в чем же все-таки состоит различие между теми, кто обнаруживал высокую продуктивность, и теми, кто не поднимался выше среднего уровня, Роберт Келли и Дженит Каплан заставили руководителей и членов одной группы назвать от 10 до 15 процентов инженеров, которые выделялись из общей массы как выдающиеся личности.

Сравнив этих «звезд» с остальными, они пришли к сенсационному открытию: вначале между двумя группами было очень мало различий. «Основываясь на широком спектре когнитивных и социальных показателей, начиная со стандартных тестов для определения коэффициента умственного развития и до личностных вопросников, можно сказать, что во врожденных способностях обнаружено лишь незначительное различие, — писали Келли и Каплан в Harvard Business Review. — Оказывается,

академический талант нельзя считать надежным прогнозирующим параметром продуктивности на работе», равно как и коэффициент умственного развития.

Однако после подробнейших интервью выяснилось, что решающее значение имеют различия во внутренних и межличностных стратегиях, к которым прибегали «звезды» при выполнении работы. Одной из важнейших стратегий оказалось установление взаимопонимания с сетью ведущих специалистов. У индивидуалистов дела идут более гладко, потому что они тратят время на налаживание хороших отношений с людьми, чьи услуги могли бы понадобиться, чтобы решить проблему или справиться с критической ситуацией. «Один исполнитель средней руки из компании Bell Laboratories жаловался, что поставлен в тупик какой-то технической проблемой, — поделились наблюдениями Келли и Каплан. — Он без устали названивал разным ведущим специалистам, а потом ждал, теряя даром драгоценное время. Ему никто не перезванивал, и сообщения, посылаемые по электронной почте, оставались без ответа. Ну а “звездные” исполнители редко оказываются в подобных ситуациях, потому что проделывают определенную работу по созданию надежных сетей прежде, чем они им действительно понадобятся. Если “звезды” обращаются к кому-нибудь за советом, они почти всегда получают быстрый ответ».

Неофициальные сети имеют особенное значение для решения неожиданно возникающих проблем. «Официальная организация создается для того, чтобы легко справляться с ожидаемыми трудностями, — сообщается в отчете об одном исследовании таких сетей. — Но когда возникают непредвиденные проблемы, вступает в дело неофициальная организация. Сложная паутина социальных связей формируется при каждом случае общения коллег и с течением времени укрепляется, превращаясь в удивительно прочные сети. Будучи в высшей степени адаптивными, неофициальные сети действуют по своим каналам, обходя официальные инстанции, чтобы добиться своего».

Анализ неофициальных сетей показывает: люди, просто изо дня в день работающие вместе, вовсе не обязательно будут доверять друг другу секретные сведения (такие как, например, желание поменять работу или негодование по поводу поведения управляющего или коллеги) или обратятся друг к другу в критической ситуации. И действительно, более глубокий разбор неофициальных сетей показывает, что существуют по крайней мере три разновидности сетей коммуникаций — кто с кем разговаривает, экспертные сети, объединяющие тех людей, к которым обращаются за советом, и доверительные сети. Быть главной узловой точкой в экспертной сети означает, что человек имеет репутацию отличного специалиста, что часто ведет к продвижению по службе. Здесь, однако, фактически не существует никакой взаимосвязи между «быть специалистом» и «считаться тем, кому люди могут довериться и рассказать о своих секретах, сомнениях и недостатках». Какой-нибудь мелкий конторский тиран или микроуправляющий, возможно, обладает высокой квалификацией, но настолько не вызывает доверия, что не сумеет успешно осуществлять руководство и быстро выйдет из неформальных сетей. «Звездами» организации часто оказываются те, кто имеет прочные связи со всеми сетями, будь то коммуникация, компетенция или доверие.

Помимо мастерского обращения с главными сетями, «звезд» компанию Bell

Laboratories отличают и другие формы организационной смекалки. В частности, умение результативно координировать свои усилия в рамках совместной деятельности, задавать тон при достижении общего согласия по спорному вопросу, смотреть на вещи с иной точки зрения, к примеру, клиентов или других членов команды. Также важна способность убеждать и поощрять сотрудничество, избегая конфликтов. И пока другие полагаются на навыки общения, «звезды» включают в свой репертуар еще один прием. Они проявляют инициативу, поскольку сами находят достаточный стимул, чтобы взять на себя ответственность за работу, выходящую за рамки установленного им задания. К тому же они обладают таким качеством, как самодисциплина, позволяющая им оптимально рассчитывать свое время и упорядочивать служебные обязанности. Но все эти умения и навыки, конечно же, суть выражения эмоционального интеллекта.

Налицо явные признаки: то, что верно для Bell Laboratories, предвещает будущее всей корпоративной жизни. Завтра основные навыки эмоционального интеллекта будут приобретать все более важное значение в коллективной работе, в сотрудничестве, помогая людям вместе учиться работать более эффективно. По мере того как услуги, основанные на знаниях, и интеллектуальный капитал станут привлекать все большее внимание корпораций, совершенствование метода совместной работы людей окажется главным средством воздействия на интеллектуальный капитал. Чтобы преуспевать, а подчас и просто выжить, корпорации сделают все возможное для повышения своего коллективного эмоционального интеллекта.

Глава 11. Психика и медицина

«Кто научил вас этому всему, доктор?» Ответ последовал незамедлительно: «Страдание».

Альбер Камю, «Чума»

Какая-то непонятная тупая боль в паху погнала меня к врачу. Вроде бы не случилось ничего необычного, пока он не взглянул на результаты анализа мочи. В ней были обнаружены следы крови.

— Я хочу, чтобы вы легли в больницу и прошли кое-какие исследования... деятельности почек, цитологию... — сказал он деловым тоном.

Я не знаю, что он говорил дальше. Мое сознание, казалось, застыло на слове «цитология». Рак.

У меня осталось смутное воспоминание, что он объяснял мне, где и когда я должен пройти диагностические тесты. Простейшие указания, но даже их мне пришлось просить его повторить три или четыре раза. Цитология — мой ум не желал расставаться с этим словом. Оно вызвало у меня такое чувство, будто меня сзади схватили за горло и грабят на пороге собственного дома.

Зачем же я так остро реагировал? Просто мой доктор был дотошен и компетентен и решил проверить все ветви на дереве диагностических заключений. Существовала минимальная вероятность, что у меня рак. Но в тот момент рациональный анализ оказался не у дел. В стране больных безраздельно властвуют эмоции, страх подавляет разум. Хворая, мы бываем так хрупки в эмоциональном отношении, потому что наше ментальное благополучие отчасти основывается на иллюзии неуязвимости. Болезнь — особенно тяжелая — разрушает эту иллюзию, уничтожая изначальную уверенность, что наша личная жизнь надежно защищена и ей ничто не угрожает. Внезапно мы ощущаем себя слабыми, беспомощными и уязвимыми.

Проблема возникает тогда, когда медицинский персонал игнорирует эмоциональную реакцию пациентов, даже относясь со вниманием к их физическому состоянию. Невнимательность к эмоциональной реальности болезни не снимается даже постоянно растущим числом фактов, свидетельствующих: эмоциональное состояние людей играет порой важную роль в течении недуга и в ходе выздоровления. Современному медицинскому обслуживанию слишком часто недостает эмоционального интеллекта.

Пациенту любая встреча с медсестрой или врачом может принести обнадеживающее известие, утешение и ободрение. При непонимании — подтолкнуть его к отчаянию. Достаточно часто медицинские работники перегружены работой или просто равнодушны к страданиям больных. Безусловно, есть и сострадательные медсестры, и врачи, у которых всегда находится время, чтобы подбодрить и должным образом проинформировать пациентов, равно как и оказать квалифицированную медицинскую помощь. Однако сейчас в медицине ощущается явная тенденция ограничиваться чисто профессиональными обязанностями. Они, возможно, заставят медиков или забыть о душах пациентов, или почувствовать себя чересчур занятыми, чтобы возиться с ними слишком усердно. Принимая во внимание суровые реалии системы медицинского обслуживания, которые все в большей степени хронометрируются бухгалтерами, перемен к лучшему ожидать явно не приходится.

Помимо гуманистических соображений, что врачи наряду с лечением должны проявлять еще и заботу, существуют и другие неопровержимые доводы рассматривать психологическую и социальную реальность жизни больных как часть медицинской сферы, а не отдельно от нее. Сегодня при данном положении дел в науке можно сказать, что в медицине достигнут предел эффективности, как в смысле профилактики, так и в смысле лечения. Эту самую эффективность можно повысить, занимаясь эмоциональным состоянием людей, а не только состоянием их здоровья, что, конечно, не распространяется на все истории болезни. Множество случаев повышения эффективности лечения свидетельствует о необходимости предусмотреть статью эмоционального воздействия в медицинском обслуживании пациентов, страдающих серьезными недугами.

Исторически так сложилось, что медицина в современном обществе ограничила свою миссию лечением болезни — расстройства в медицинском смысле, не придавая значения нездоровью, то есть переживанию болезни пациентом. Соглашаясь с этой точкой зрения на проблему, пациенты присоединяются к негласной договоренности: мы не обращаем внимания на эмоциональные реакции на проблемы со здоровьем, отмахиваемся от них, решив, что они не имеют отношения к течению болезни. Такая установка подкрепляется моделью медицины, полностью отвергающей мысль о том, что психика влияет на тело каким бы то ни было путем.

И в другом направлении тоже господствует в равной степени непродуктивная идеология — убеждение, что люди могут сами излечить себя даже от самой тяжелой, характеризующейся злокачественным течением болезни, просто делая себя счастливыми или имея позитивные мысли. Или что они, так или иначе, сами виноваты в том, что заболели. В результате разглагольствований, что-де «все вылечит установка», широко распространились путаница и неправильное понимание того, до какой степени психика может повлиять на заболевание. И что, возможно, еще хуже, — люди иногда стали чувствовать себя виноватыми в своей болезни, словно это признак какого-то нравственного падения или духовной неполноценности.

Истина же находится между крайностями. Я разбираюсь в научных данных с единственной целью — разъяснить противоречия и помочь читателю перейти от абсурда к более ясному пониманию того, какую роль играют наши эмоции — и эмоциональный интеллект — в здравии и болезни.

Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье

Открытие, сделанное на факультете медицины и стоматологии Рочестерского университета в 1974 году, заставило переосмыслить биологическую карту организма: психолог Роберт Адер обнаружил, что иммунная система, как и головной мозг, может учиться. Его вывод вызвал шок. До того в медицине господствовало убеждение, будто только мозг и центральная нервная система способны реагировать на переживание изменением поведенческих реакций. Открытие Адера заставило заняться исследованием того, что оказалось бесчисленными способами коммуникации нервной и иммунной систем, — биологическими проводящими путями, которые не разделяют, а тесно связывают психику, эмоции и тело.

В эксперименте Адера белым крысам давали препарат, искусственно подавляющий количество борющихся с инфекцией Т-лимфоцитов, циркулирующих в крови. Каждый раз они получали препарат с подслащенной сахаринем водой. Но Адер обнаружил: если давать крысам одну воду с сахаринем без супрессивного препарата, число Т-лимфоцитов у них все равно снижалось до уровня, при котором некоторые особи заболевали и умирали. Их иммунная система научилась подавлять Т-лимфоциты в ответ на поступление в организм подслащенной воды. Согласно научному пониманию того времени, такого просто не могло быть.

Иммунная система является «мозгом тела», как выразился невролог Франсиско Варела из Парижской политехнической школы, характеризуя ощущение телом самого себя — того, что принадлежит ему и что не принадлежит. Имунокомпетентные клетки движутся в кровотоке по всему телу, контактируя практически со всеми остальными. Поддающиеся распознаванию клетки они не трогают; а те, которые распознать не удастся, — атакуют. Атака либо защищает нас от вирусов, бактерий и рака, либо — если имунокомпетентные клетки неправильно идентифицируют некоторые собственные клетки тела — вызывает аутоиммунную болезнь, например, аллергию или волчанку. До того дня, когда Адеру выпал счастливый случай сделать столь потрясающее открытие, все анатомы, врачи и биологи были убеждены: головной мозг (вместе с отделами организма, с которыми он общается посредством центральной нервной системы) и иммунная система представляют собой две отдельные области, каждая из которых не способна влиять на работу другой. Считалось, что нет проводящих путей, соединяющих те мозговые центры, которые контролируют, что ест крыса, с участками костного мозга, вырабатывающими Т-лимфоциты. И так думали на протяжении целого века.

Скромное открытие Адера произвело переворот в науке и заставило по-новому взглянуть на связи между иммунной системой и центральной нервной системой. Изучением этих связей занимается психонейроиммунология — наука, которая сегодня находится на переднем рубеже медицины. Само ее название признает наличие таких связей: «психо», то есть «психика»; «нейро», означающее нейроэндокринную систему (которая включает нервную и гормональную системы), и «иммунология» — наука о защитных свойствах организма, о его иммунной системе.

В ходе исследований установлено, что наиболее массивное действие в головном мозге и иммунной системе оказывают те мессенджеры (так в биологии

называются химические переносчики генетической информации), у которых наблюдается наибольшая плотность скопления в невральных зонах, управляющих эмоциями. Одно из самых убедительных доказательств наличия в организме прямого проводящего пути, посредством которого эмоции воздействуют на иммунную систему, представил коллега Адера, Дэвид Фелтен. Отправным пунктом его исследования стал момент, когда он заметил, что эмоции оказывают чрезвычайно сильное влияние на вегетативную нервную систему, которая управляет буквально всем: от количества секретируемого инсулина до уровня кровяного давления. Фелтен, проводивший исследования вместе с женой Сюзанной и несколькими сотрудниками, обнаружил некую «точку встречи», где вегетативная нервная система непосредственно общается с лимфоцитами и макрофагами, клетками иммунной системы.

С помощью электронного микроскопа исследователи установили наличие контактов наподобие синапса⁵¹, где нервные окончания вегетативной системы непосредственно соприкасаются с указанными клетками иммунной системы. Такая точка физического контакта позволяет нервным клеткам ввести в действие нейротрансмиттеры⁵² для управления иммунными клетками, ведь они посылают импульсы во всех направлениях. Это открытие стало поистине революционным. Никто даже и не подозревал, что иммунные клетки являются приемниками информации, целенаправленно передаваемой нервными клетками.

Чтобы проверить, насколько важную роль играли нервные окончания в работе иммунной системы, Фелтен продолжил исследования. В экспериментах с животными он удалил отдельные нервы из лимфатических узлов и селезенки, где хранятся или вырабатываются иммунные клетки, а затем ввел в организм животного вирус, чтобы проверить работу его иммунной системы. Результатом стало резкое уменьшение интенсивности иммунной реакции на вирус. На основании полученных данных Фелтен заключил: без нервных окончаний иммунная система просто не способна должным образом реагировать на вторжение вируса или бактерии, следовательно, нервная система не только соединена с иммунной системой, но и необходима для нормальной работы по защите организма.

Еще один главный проводящий путь, связывающий эмоции с иммунной системой, реализуется через посредство влияния гормонов, выделяемых в условиях стресса. Катехоламины, кортизол и пролактин (или лактогенный гормон) и натуральные опиаты — бета-эндорфин и энкефалин — выделяются во время возбуждения вследствие стресса. Каждый из них оказывает сильное воздействие на иммунокомпетентные клетки. Хотя взаимосвязи сложны, основное влияние сводится к тому, что, пока эти гормоны волной прокатываются по организму, функция иммунокомпетентных клеток понижена: стресс подавляет иммунитет, по крайней мере, временно, вероятно, для сохранения энергии, придавая таким образом первостепенное значение более близкой чрезвычайной ситуации, требующей срочного реагирования с точки зрения выживания. Но если стресс действует постоянно и интенсивно, такое подавление может стать долгосрочным.

Микробиологи и другие ученые обнаруживают все больше и больше связей между головным мозгом и сердечно-сосудистой и иммунной системами. Правда, для

начала ученым пришлось принять некогда радикальную идею о том, что они вообще существуют.

51 Синапс — область контакта нервных клеток между собой или с иннервируемыми ими тканями.

52 Нейротрансмиттеры — передатчики нервного импульса в синапсах.

Отравляющие эмоции: клинические данные

Несмотря на подобные доказательства, многие врачи скептически относятся к тому, что эмоции имеют значение с клинической точки зрения. Одна из причин скептицизма вот в чем. Хотя многочисленные исследования и показали, что стресс и негативные эмоции снижают эффективность действия различных иммунокомпетентных клеток, не всегда бывает ясно, достаточно ли велик диапазон этих изменений, чтобы его можно было диагностировать по медицинским показателям.

Даже в таком случае все большее число врачей признает место эмоций в медицине. Например, д-р Камран Незхат, выдающийся хирург-гинеколог, специалист по лапароскопии⁵³ из Стэнфордского университета, признается: «Если кто-то из пациенток, назначенных на операцию, говорит мне, что она охвачена паникой и не хочет, чтобы ее оперировали, я отменяю операцию». И объясняет далее: «Каждый хирург знает, что крайне испуганные люди очень плохо переносят хирургическое вмешательство. Они теряют слишком много крови, подхватывают больше инфекций, и у них чаще бывают осложнения. Да и период выздоровления у них протекает тяжелее. Гораздо лучше, если они спокойны».

Причина проста: тревога и паника повышают кровяное давление, и вены, набухшие от крови, сильнее кровоточат, разрезанные ножом хирурга. Обильное кровотечение является одним из самых опасных осложнений при хирургическом вмешательстве и иногда приводит к смерти.

Помимо таких медицинских историй, постоянно увеличивалось количество доказательств *клинической* важности эмоций. Пожалуй, самые впечатляющие данные, говорящие о значении эмоций с медицинской точки зрения, были получены в ходе общего анализа, объединившего результаты 101 более мелкого исследования в одно более крупное, объектом которого оказались несколько тысяч мужчин и женщин. Исследование подтверждает, что отрицательные эмоции вредны для здоровья — и даже очень. Для людей, испытывающих постоянную тревогу, переживающих длительные периоды печали и пессимизма, беспрестанное напряжение или бесконечную враждебность, отличающихся безжалостным цинизмом или подозрительностью, как выяснилось, *удваивается* риск заполучить какую-нибудь болезнь, включая астму, артрит, головные боли, пептическую язву и болезни сердца (каждое заболевание представляет основные, общие категории болезней). Столь высокая значимость негатива превращает травмирующие эмоции в такой же фактор риска, как, скажем, курение или высокий уровень холестерина для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Иными словами, в главную угрозу для здоровья.

Такова общая статистическая связь, которая, однако, никоим образом не доказывает, что каждый, у кого подобные переживания приобрели хронический

характер, в большей степени подвержен заболеванию. Но фактов, доказывающих, насколько велика роль эмоций в болезни, гораздо больше, чем может предоставить одно это исследование. Более подробное изучение данных в отношении конкретных эмоций, особенно самых сильных, таких как гнев, тревога и депрессия, выявило несколько путей их влияния на здоровье, пусть даже биологические механизмы воздействия эмоций пока еще точно выяснить не удалось.

53 Лапароскопия — диагностический осмотр брюшной полости и внутренних органов.

Когда гнев равносителен самоубийству

Недавно, как рассказал мне один знакомый, сильный удар в бок его машины послужил причиной бесплодных и все более разочаровывающих хождений по инстанциям. После бесконечных бюрократических проволочек с оформлением страховки и путешествиям по разным мастерским кузовного ремонта, отчего внешний вид его машины стал только хуже, у него осталось 800 долларов. Но в этом не было его вины. После всех мытарств ему до такой степени все надоело, что, сев наконец в свою машину, он не ощутил ничего, кроме отвращения. В итоге он продал машину, и даже по истечении многих лет память о пережитом надругательстве заставляла его багроветь от возмущения.

Эти горькие воспоминания были вызваны намеренно, как того требовала программа исследования проявления гнева и его последствий у сердечных больных, проводимого на медицинском факультете Стэнфордского университета. Все пациенты, как и тот озлобленный автомобилист, пережили первый сердечный приступ и стали объектами данного исследования, чтобы медики выяснили наконец, действительно ли гнев оказывает значительное влияние на работу сердца. Результат был ошеломляющим: когда пациенты повторно рассказывали о событиях, когда-то приведших их в ярость, способность сердца перекачивать кровь по телу снижалась на 5 процентов. У некоторых пациентов эта нагнетательная способность уменьшилась на 7 и более процентов, то есть до уровня, который кардиологи рассматривают как признак миокардиальной ишемии, проявляющейся опасным сокращением притока крови к сердцу. Снижение перекачивающей способности не было замечено ни при других мучительных чувствах, ни при физических усилиях; гнев, по-видимому, — единственная эмоция, которая причиняет наибольший вред сердцу. Воскрешая в памяти расстроивший их инцидент, пациенты сообщали, что и наполовину не испытывали той ярости, которая охватила их во время самого происшествия. Это наводит на мысль, что при действительном столкновении, вызвавшем ярость, их сердца испытывали еще большую нагрузку.

Это открытие составляет часть более обширной системы данных, выявляющихся во множестве исследований и указывающих, что гнев способен поражать сердце. Согласно старому представлению, замотанная, напряженная личность типа А не подвергается большой опасности получить болезнь сердца. Однако следует сделать новый вывод: именно враждебность подвергает людей опасности.

Большой объем фактических сведений о враждебности предоставили исследования д-ра Редфорда Уильямса из университета Дьюка. Уильямс, например,

обнаружил, что у врачей, набравших наибольшее количество баллов за тест на враждебность еще во время учебы на медицинском факультете, вероятность умереть к пятидесяти годам в семь раз выше, чем у тех, кто получил низкие оценки. Вспыльчивость была более сильным прогнозирующим параметром смерти в молодые годы, чем другие факторы риска (курение, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина в крови). А результаты, полученные его коллегой доктором Джоном Беарфуттом в Университете штата Северная Каролина, свидетельствуют о том, что у пациентов с заболеваниями сердца, проходивших ангиографию⁵⁴, при которой в коронарную артерию вводится трубка для оценки патологических изменений, существовала корреляция между баллами, набранными во время теста на враждебность, и объемом и тяжестью поражения коронарной артерии.

Разумеется, никто не говорит, что только гнев приводит к ишемической болезни сердца. Это всего один из нескольких взаимодействующих факторов. Как объяснил мне Питер Кауман, исполняющий обязанности руководителя отделения поведенческой терапии Национального института сердца, легких и крови, «пока мы не можем разобраться, играют ли гнев и враждебность причинную роль в раннем развитии ишемической болезни сердца, или обостряют проблему, когда болезнь сердца уже началась, или и то, и другое одновременно. Но возьмем для примера двадцатилетнего человека, который часто гневается. Каждый эпизод крайнего раздражения — это дополнительный стресс для сердца в результате увеличения частоты сердечных сокращений и повышения кровяного давления. Если он повторяется снова и снова, то может вызвать повреждения: турбулентность крови, протекающей по коронарной артерии при каждом сердечном сокращении, может вызывать микроразрывы сосуда, в которых образуются тромбоциты⁵⁵. Если у вас увеличивается частота сердечных сокращений и повышается давление, потому что вы по привычке раздражаетесь, то через тридцать лет это, возможно, приведет к ускоренному образованию тромбоцитов и, следовательно, к ишемической болезни сердца».

Если уже возникло заболевание сердца, то, как было установлено во время исследования действия гневных воспоминаний у пациентов-сердечников, механизмы, запущенные гневом, воздействуют на саму производительность сердца как насоса. В результате гнев становится смертоносным фактором для тех, у кого уже больное сердце. Приведу пример. На медицинском факультете Стэнфордского университета провели исследование 1012 мужчин и женщин, перенесших первый сердечный приступ. За ними после этого наблюдали долгое время — вплоть до восьми лет. Как показало исследование, у самых агрессивных и изначально враждебно настроенных мужчин наблюдалась самая высокая частота повторных сердечных приступов. Аналогичные результаты были получены на медицинском факультете Йельского университета при исследовании 929 мужчин, переживших инфаркт, за которыми наблюдали до десяти лет. У тех, кого оценивали как людей, которых легко разгневать, вероятность умереть от остановки сердца в три раза выше, чем у более уравновешенных людей. Если у них к тому же был высокий уровень холестерина, то дополнительный риск от гнева становился выше в пять раз.

Исследователи из Йельского университета установили: не только гнев является

фактором, увеличивающим риск летального исхода при больном сердце. Такова роль зашкаливающих негативных эмоций любого рода, вызывающих в организме волны гормонов стресса. Однако наиболее сильная взаимосвязь между эмоциями и сердечными заболеваниями, по мнению большинства медиков, определяется гневом. В ходе исследования, проведенного на медицинском факультете Гарвардского университета, было опрошено более полутора тысяч мужчин и женщин, перенесших несколько сердечных приступов. Им предложили описать свое эмоциональное состояние незадолго до приступа. Гнев более чем вдвое увеличивает опасность остановки сердца у тех, кто уже болен, причем опасность сохраняется в течение примерно двух часов после вспышки гнева.

Полученные результаты вовсе не означают, что люди должны стараться подавить гнев, если того требуют обстоятельства. Напротив, имеется множество фактов, доказывающих, что попытки полностью подавить такие чувства в самый разгар их проявления приводят к усилению возбуждения организма, а иногда и к повышению кровяного давления. Более того, как мы узнали из главы 5, стремление сдерживать гнев при каждой его вспышке оборачивается тем, что вы просто будете его подпитывать, заучивая как наиболее подходящую реакцию на любую раздражающую ситуацию. По поводу этого парадокса Уильямс заметил: не важно, выражается гнев открыто или нет. Важно только, чтобы он не принял хроническую форму. Разовые проявления враждебности или неприязни не опасны для здоровья. Проблема возникает, когда враждебность становится чувством, определяющим антагонистический стиль поведения данной личности, который характеризуется постоянной подозрительностью и цинизмом, склонностью делать грубые и язвительные замечания, а также более открыто обнаруживать раздражение и ярость.

Определенную надежду вселяет информация о том, что хронический гнев не является смертным приговором, поскольку враждебность — всего лишь привычка, от которой можно избавиться. Для проведения специального исследования на медицинском факультете Стэнфордского университета разработали программу, в которую включили группу пациентов, переживших сердечный приступ. Цель программы заключалась в том, чтобы помочь им смягчить установки, служившие основой раздражительности. Пациентов учили сдерживать гнев. В результате число повторных сердечных приступов в группе оказалось на 44 процента меньше, чем у тех, кто не пытался избавиться от враждебности. Исследования по программе Уильямса дали те же положительные результаты. Как и в программе Стэнфордского университета, она имела целью познакомить с основными составляющими эмоционального интеллекта, в частности, научить распознавать гнев в самом начале, управлять им, если он так или иначе проявился, и привить навыки эмпатии. Пациентов просили кратко записывать циничные или неприязненные мысли, как только они появятся. Если мысли упорно сохранялись, пациенты старались воспрепятствовать, говоря (или думая): «Стоп!» Им рекомендовали намеренно заменять циничные, подозрительные мысли благоразумными, когда они пытались справиться с теми или иными ситуациями. Например, если лифт все никак не приходит, лучше поискать какие-нибудь смягчающие обстоятельства, а не испытывать гнев против какого-то воображаемого беспечного типа, который якобы виноват в задержке. Что же касается

столкновений, оставляющих чувство разочарования, то люди приобретали умение взглянуть на вещи с точки зрения другого человека, они учились эмпатии — бальзаму от гнева.

Как сказал мне Уильямс, «в качестве лекарства от враждебности нужно научить свое сердце больше доверять людям. Все, что требуется, — правильная мотивация. Когда люди понимают, что их враждебность может свести их в могилу, они готовы попробовать что-то изменить».

54 Ангиография — метод рентгенологического исследования кровеносных сосудов с введением в них непроницаемых для рентгеновских лучей (контрастных) веществ.

55 Тромбоциты — кровяные пластинки — форменные (клеточные) элементы крови животных и человека; участвуют в свертывании крови.

Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность

Я все время испытываю тревогу и напряжение. Все началось в средней школе. Я была круглой отличницей и постоянно беспокоилась об оценках, думала, любят ли меня другие дети и учителя, быстро ли я соображаю на уроках, ну и тому подобное. Родители здорово давили на меня, чтобы я хорошо училась... Мне кажется, я просто уступила нажиму. На втором году обучения в средней школе⁵⁶ у меня начались проблемы с желудком. Мне пришлось быть очень осторожной с кофеином и острыми блюдами. Я замечаю, что когда беспокоюсь или испытываю напряжение, желудок начинает бунтовать, а так как я обычно о чем-нибудь беспокоюсь, то меня всегда мутит.

Пожалуй, именно в отношении тревожности — дистресса, вызываемого тяготами жизни, получен самый большой объем научных данных, связывающих эту эмоцию с началом заболевания и ходом выздоровления. Если тревога помогает подготовиться к тому, чтобы справиться с какой-то опасностью (предполагаемая польза в процессе эволюции), то она сослужила нам хорошую службу. Но в современной жизни тревожность чаще всего бывает несоразмерной и неуместной. Дистресс возникает перед лицом обстоятельств, с которыми мы должны мириться или которые подбрасывает нам воображение, а не из-за реальных опасностей, с которыми приходится сталкиваться. Часто повторяющиеся приступы тревоги сигнализируют о высоких уровнях стресса. Женщина, у которой постоянное беспокойство дает начало желудочно-кишечному расстройству, являет собой хрестоматийный пример того, как тревожность и стресс обостряют проблемы со здоровьем.

В опубликованном в 1993 году в Archives of International Medicine обзоре обширных исследований связи между стрессом и болезнью психолог из Йельского университета Брюс Макивенн отметил широкий диапазон результатов. Среди них создание угрозы иммунной функции до такой степени, что она может ускорить возникновение метастаза рака; повышение восприимчивости к вирусным инфекциям; интенсификацию образования тромбоцитов, приводящую к атеросклерозу, и свертывание крови, приводящее к инфаркту миокарда; ускорение начала диабета I типа и течения диабета II типа и запуск или усугубление приступа астмы. К тому же стресс может привести к изъязвлению желудочно-кишечного тракта, вызвать

проявление симптомов при неспецифическом язвенном колите и воспалительных заболеваниях кишечника. Головной мозг чувствителен к длительному воздействию непрекращающегося стресса, результаты которого включают поражение гиппокампа, а следовательно, и памяти. В общем, по словам Макивенна, «множатся доказательства того, что в результате ведущих к стрессу переживаний нервная система “изнашивается”».

Наиболее убедительным доказательством влияния дистресса на здоровье явились результаты исследования таких инфекционных заболеваний, как простуда, грипп и герпес. Мы постоянно подвергаемся угрозе нападения со стороны этих вирусов, но наша иммунная система обычно с успехом отбивает все их атаки, за исключением особых состояний, вызванных эмоциональным стрессом, когда все средства защиты часто оказываются неэффективными. В ходе экспериментов, имевших целью проверить надежность иммунной системы, было установлено: стресс и тревога ослабляют иммунитет. Хотя в большинстве случаев не удалось точно определить, имеет ли уровень снижения защитных свойств клиническое значение, то есть не становится ли оно достаточно большим, чтобы открыть доступ в организм болезнетворным микробам. Для получения более точных результатов, раскрывающих взаимосвязь стресса и тревожности с уязвимостью организма к различным заболеваниям, разработана программа на перспективу. К участию в исследовании приглашали вполне здоровых людей, за которыми устанавливалось постоянное наблюдение, и прежде всего мониторинг усиливающегося дистресса, приводившего к ослаблению иммунной системы и началу заболевания.

В одном из наиболее строгих с научной точки зрения исследований Шелдон Козн, психолог Университета Карнеги-Меллона, совместно с учеными научно-исследовательского подразделения по изучению простудных заболеваний в Шеффилде, Англия, тщательно проанализировал, как долго и какого уровня стресс испытывали люди в течение прожитых лет, а затем систематически подвергал их воздействию возбудителей простудных заболеваний. Наблюдения показали, что далеко не все участники эксперимента подхватили простуду. Крепкая иммунная система способна сопротивляться — и всегда сопротивляется — вирусам простуды. Козн обнаружил: чем больше стрессов в жизни людей, тем больше вероятность возникновения простудных заболеваний. В группе с незначительным уровнем стресса заболели 27 процентов испытуемых, а в группе пациентов, жизнь которых была полна стрессовыми ситуациями, — 47 процентов. Вот прямое доказательство, что стресс сам по себе ослабляет иммунную систему. (И хотя полученные данные можно отнести к одному из научных результатов, которые подтверждают то, что все постоянно наблюдали или всегда подозревали, их все же стоит рассматривать как открытие, имеющее заметное значение по причине его научной строгости.)

Аналогичным образом была установлена прямая зависимость и в экспериментах с участием супружеских пар. В течение трех месяцев они заполняли контрольные бланки наблюдения, куда ежедневно заносили сведения о ссорах и огорчительных событиях, к примеру, семейных баталиях. Через три-четыре дня после особенно сильных расстройств супруги подхватывали простуду или инфекцию верхних дыхательных путей. Этот промежуток времени в точности соответствует

инкубационному периоду многих наиболее распространенных простудных заболеваний, доказывая, что в минуты волнения или расстройства супруги становились наиболее уязвимыми для вирусов.

Та же самая схема «стресс — инфекция» действительна и для вируса герпеса обоих типов — и для того, который вызывает герпетическую лихорадку на губах, и для того, который поражает половые органы. Стоит только заполучить вирус герпеса, как он остается в организме в скрытом состоянии, время от времени давая о себе знать внезапными проявлениями. За активностью вируса герпеса можно проследить по титрам⁵⁷ антител к нему в крови. Таким образом реактивация вируса герпеса была обнаружена у студентов-медиков, сдававших экзамены в конце учебного года, у женщин, недавно разлучившихся с мужьями, и у людей, постоянно обремененных заботами о члене семьи с болезнью Альцгеймера.

Ослабление иммунной реакции — не единственный урон, наносимый тревожностью; другое исследование указывает на ее вредное воздействие на сердечнососудистую систему. В то время как постоянная враждебность и часто повторяющиеся вспышки гнева, по-видимому, подвергают мужчин огромному риску заполучить заболевание сердца, самыми смертоносными эмоциями у женщин являются тревожность и страх. В ходе исследования, проведенного на медицинском факультете Стэнфордского университета с участием более чем тысячи мужчин и женщин, перенесших первый сердечный приступ, у тех женщин, которые перенесли и второй сердечный приступ, отмечался высокий уровень пугливости и тревожности. Во многих случаях пугливость принимала форму парализующих фобий: после первого сердечного приступа пациенты переставали водить машину, бросали работу или избегали выходить из дому.

Коварные физические последствия нервно-психического стресса и тревоги — те, что вызываются напряженной работой или напряженной жизнью, например, такой, какой живет мать-одиночка, разрывающаяся между уходом за детьми и работой, — точно определяются на клеточном уровне. Психолог из Питсбургского университета Стивен Манук подверг тридцать добровольцев суровому испытанию с бесконечными тревогами в лабораторных условиях, постоянно контролируя состав крови мужчин и производя анализ вещества, выделяемого тромбоцитами и называемого аденозинтрифосфатом, или АТФ. Оно может вызывать изменения кровеносных сосудов, приводящие к сердечным приступам и приступам стенокардии. Пока добровольцы испытывали сильнейший стресс, у них резко повышались уровни аденозинтрифосфата, а также частота сердечных сокращений и кровяное давление.

Не приходится удивляться, что максимально рискуют здоровьем те, у кого вся работа «на нервах»: необходимость работать в напряженных условиях при слабом или полном отсутствии контроля за тем, как выполняется работа (неприятная ситуация, из-за которой у водителей автобусов часто бывает гипертензия). К примеру, в ходе исследования, охватывавшего 569 пациентов с диагнозом «рак ободочной и прямой кишки» и соответственно подобранную сравнительную группу, выяснилось: у тех, кто сообщил, что в предыдущие десять лет у них произошло серьезное ухудшение здоровья на работе, вероятность развития рака оказалась в пять с половиной раз выше, чем у тех, у кого в жизни не бывало подобного стресса.

Поскольку урон, наносимый здоровью дистрессом, столь заметен, в клинических условиях используются релаксационные методы, противодействующие непосредственно физиологическому проявлению активации стресса. Они действенны для облегчения симптомов широкого спектра хронических болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания, отдельные виды диабета, артрит, астму, желудочно-кишечные расстройства и постоянную боль. И это далеко не все. Стресс и эмоциональные расстройства в определенной степени усугубляют любые симптомы. Помочь пациентам уменьшить стресс, успокоиться и справиться со своими взбудораженными чувствами — значит обеспечить им некоторое облегчение.

56 Начальные школы американцы заканчивают в 12–13 лет, а затем переходят в средние школы различных типов.

57 Титр в химическом анализе — концентрация раствора, выражаемая числом граммов вещества в 1 мл раствора.

Издержки депрессии с точки зрения медицины

Ей поставили диагноз: метастатический рак молочной железы. Это было возвратом и разрастанием злокачественной опухоли спустя несколько лет после успешной — как она думала — операции. Врач уже не вел с ней разговоры о лечении и химиотерапии, ибо лучшее, что он мог ей предложить, это считанные месяцы жизни. Вполне понятно, она впала в депрессию, причем настолько глубокую, что всякий раз, приходя к онкологу, не могла удержаться от рыданий. И каждый раз реакция онколога была одинаковой: он требовал, чтобы она немедленно ушла с работы.

Если не говорить об оскорбительной сухости онколога, имеет ли с медицинской точки зрения какое-то значение тот факт, что он не стал возиться с постоянным унынием своей пациентки? К тому времени как болезнь приобрела вирулентный (опасный) характер, вряд ли какая-то эмоция смогла бы оказать сколько-нибудь заметное влияние на ее течение. И хотя депрессия пациентки наверняка отравила ей последние месяцы жизни, пока что еще не получены точные клинические данные, свидетельствующие, что меланхолия способна повлиять на развитие злокачественной опухоли. Однако, не считая раковых заболеваний, результаты некоторых исследований подтверждают: депрессия играет определенную роль в изменении многих медицинских показателей, особенно в отношении ухудшения течения болезни. Появляется все больше доказательств, что врачам, чьи пациенты пребывают в подавленном состоянии, приходится сначала лечить их от депрессии.

Одна из сложностей избавления терапевтических больных от депрессии заключается в том, что ее симптомы, включая потерю аппетита и апатию, легко спутать с признаками других болезней, особенно если диагноз ставят врачи, не слишком опытные в психиатрии. Неумение диагностировать депрессию часто еще больше запутывает картину заболевания, поскольку в подобной ситуации, как и в случае с эмоциональной пациенткой, страдавшей раком молочной железы, депрессию не обнаруживают и не лечат, а в результате увеличивается риск летального исхода от серьезной болезни.

Так, из 100 пациентов, которым была сделана пересадка костного мозга, 12 из 13, пребывавших в угнетенном состоянии, умерли в первый же год после

трансплантации, а 34 из оставшихся 87 прожили еще два года после операции.

Больные с хронической почечной недостаточностью, проходившие курс лечения диализом, то есть с использованием аппарата «искусственная почка», у которых диагностировали тяжелую степень депрессии, подвергались большему риску умереть в течение двух последующих лет.

Дело в том, что депрессия относится к наиболее серьезным прогностическим факторам летального исхода в сравнении с любым другим медицинским показателем. В данном случае связь между эмоцией и состоянием здоровья приобретает не биологический, а установочный характер: подавленные пациенты гораздо хуже выполняют требования предписанного им курса лечения, к примеру, жульничают в отношении режима питания, что только повышает риск обострения болезни.

Депрессия, по-видимому, обостряет и болезни сердца. В ходе продолжавшегося двенадцать лет наблюдения за 2832 мужчинами и женщинами среднего возраста выяснилось: те, кто испытывал непрекращающееся отчаяние и безнадежность, гораздо чаще умирали от болезней сердца. А среди тех трех процентов испытуемых, страдавших депрессией в тяжелой форме, смертность от заболеваний сердца оказалась в четыре раза выше, чем среди тех, кто не ощущал никакой депрессии.

С медицинской точки зрения депрессия, по-видимому, представляет собой особенно серьезную угрозу для переживших сердечный приступ. Обследование выписанных из Монреальского госпиталя пациентов, которые находились на лечении после первого инфаркта, показало: для пациентов, страдающих депрессией, риск умереть в ближайшие шесть месяцев гораздо выше. Для каждого одного из восьми больных, пребывавших в крайне угнетенном состоянии, показатель смертности был в пять раз выше, чем для остальных с сопоставимым заболеванием, — влияние столь же значительное, как и влияние главных медицинских рисков смерти от заболеваний сердца (дисфункция левого желудочка или наличие предыдущих сердечных приступов). К числу возможных механизмов, объясняющих, почему депрессия так сильно повышает вероятность возникновения еще одного сердечного приступа, принадлежит ее влияние на изменчивость частоты сердечных сокращений, увеличивающее риск возникновения аритмии с летальным исходом.

К тому же было обнаружено, что депрессия осложняет выздоровление после перелома костей тазобедренного сустава. В рамках исследования, охватывавшего пожилых женщин с переломом костей тазобедренного сустава, была проведена психиатрическая экспертиза нескольких тысяч таких пациенток при поступлении в больницу. Те, у кого при госпитализации была депрессия, задерживались в больнице в среднем на восемь дней дольше, чем пациентки с аналогичной травмой, но без малейшей подавленности, и только у трети из них была надежда когда-нибудь вернуть себе способность ходить. Однако женщины, пребывавшие в подавленном состоянии, но получившие психиатрическую помощь в отношении депрессии наряду с остальным медицинским обслуживанием, нуждались в меньшем объеме физиотерапии, чтобы снова начать ходить, и у них бывало меньше случаев повторной госпитализации в течение трех месяцев после их возвращения из больницы домой.

Точно так же и при исследовании пациентов, чье состояние было столь ужасно, что они входили в первые 10 процентов людей, постоянно нуждающихся в

медицинской помощи, — зачастую из-за наличия одновременно нескольких заболеваний, таких как болезнь сердца и диабет, — примерно у одного из шести была тяжелая депрессия. Когда пациентов избавили от нее, число дней в году, в течение которых они были нетрудоспособными, снизилось с 79 до 51 у тех, кто страдал тяжелой депрессией, и с 62 до всего лишь 18 дней в году у тех, кого лечили от легкой степени депрессии.

Положительные эмоции полезны для здоровья

Совокупность доказательств вредного влияния на здоровье гнева, тревоги и депрессии не нуждается в подкреплении. Как гнев, так и тревога, принявшие хроническую форму, усиливают восприимчивость человека ко многим болезням. И хотя депрессия не является фактором, провоцирующим начало заболевания, она, несомненно, затрудняет выздоровление и повышает риск смертельного исхода, особенно у слабых больных в тяжелом состоянии.

Однако, если хронический эмоциональный дистресс во многих формах вреден для здоровья, весь спектр противоположных эмоций оказывает тонизирующее и укрепляющее воздействие, но тоже до известной степени. Не следует думать, что положительные эмоции способны вылечить больных или что один только смех или счастье могут изменить течение серьезной болезни. Преимущества, которые дают положительные эмоции, не поддаются точному определению, но в ходе исследований с участием значительного числа людей их можно выделить из массы комплексных переменных, влияющих на картину заболевания.

Расплата за пессимизм и польза оптимизма

Как в случае с депрессией, за пессимизм тоже приходится расплачиваться здоровьем, тогда как оптимизм способствует его укреплению. Так, в ходе исследования с участием 122 человек, переживших первый сердечный приступ, оценивался уровень их оптимизма или пессимизма. Через восемь лет из 25 самых законченных пессимистов умер 21, а из 25 наиболее жизнерадостных оптимистов умерли только 6. Их мироощущение оказалось более надежным показателем выживания, чем любой медицинский фактор риска, включая степень нарушения сердечной деятельности после первого приступа, артериальную блокаду, уровень холестерина или кровяное давление. В другом исследовании из всех пациентов, перенесших операцию по обходному артериальному шунтированию, оптимисты быстрее поправлялись и имели меньше осложнений во время и после операции, чем пессимисты.

Не меньшей целительной силой обладает и надежда — близкая родственница оптимизма. Поэтому немудрено, что люди, исполненные надежды, не ломаются под напором тяжелых обстоятельств, включая проблемы со здоровьем. Так, в группе больных, пораженных параличом вследствие повреждений позвоночника, те из них, в ком надежда была сильнее, сумели добиться большей подвижности в сравнении с пациентами, которые меньше надеялись на выздоровление. Кстати сказать, надежда играет особенно важную роль в случаях паралича, вызванного повреждением позвоночника. Такого рода трагедии обычно происходят с мужчинами лет двадцати с

небольшим в результате автомобильной катастрофы: они остаются инвалидами на всю жизнь. Только от эмоциональных реакций будет зависеть, с каким упорством они станут прилагать усилия, чтобы максимально восстановиться физически и социально.

На вопрос, почему оптимистичный или пессимистичный взгляд на вещи оказывает влияние на здоровье, нельзя ответить однозначно. Согласно одной теории, пессимизм ведет к депрессии, которая, в свою очередь, мешает иммунной системе защищать организм от новообразований и инфекций, хотя пока еще нет достоверных данных, подтверждающих эту зависимость. Не исключено также, что пессимисты к самим себе относятся с пренебрежением, ибо, как показывают некоторые исследования, они больше курят и пьют, но меньше занимаются физическими упражнениями, чем оптимисты, и вообще меньше заботятся о собственном здоровье. А возможно, в один прекрасный день окажется, что психология оптимизма сама по себе каким-то образом помогает организму бороться с болезнью.

С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений

Добавьте безмолвие к списку эмоциональных рисков для здоровья — и внесите эмоциональные узы в список защитных факторов. Исследования, выполнявшиеся на протяжении двух десятилетий и охватывавшие более тридцати семи тысяч человек, показывают: социальная изоляция — ощущение, что у тебя нет никого, с кем бы ты мог поделиться сокровенными чувствами или иметь близкий контакт, — удваивает шансы заболеть и умереть. В сообщении в журнале Science за 1987 год сделан вывод, что изоляция сама по себе «имеет такое же значение для коэффициента смертности, как курение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, ожирение и недостаточная физическая нагрузка». Действительно, курение повышает риск смертности всего лишь в 1,6 раза, тогда как социальная изоляция увеличивает его в 2,0 раза, превращая в более серьезную угрозу для здоровья.

Изоляция тяжелее переносится мужчинами, чем женщинами. У оказавшихся в изоляции мужчин вероятность смерти в два-три раза выше, чем у мужчин с тесными социальными связями; для обособленных женщин риск был в полтора раза выше, чем для женщин, имеющих более широкие социальные связи. Возможно, различие во влиянии изоляции на мужчин и женщин обусловлено тем, что взаимоотношения женщин бывают более близкими в эмоциональном плане, чем у мужчин; всего несколько таких социальных связей могут доставить женщине большее утешение и поддержку, чем такое же небольшое количество дружеских уз — мужчине.

Уединение, разумеется, вовсе не то же самое, что изоляция; многие люди, живущие в одиночестве или встречающиеся с немногочисленными друзьями, вполне довольны и здоровы. Вернее сказать, риск в медицинском понимании составляет субъективное чувство отрезанности от людей и отсутствие кого бы то ни было, к кому можно было бы обратиться. Данное открытие носит зловещий характер в свете растущей изолированности, порожденной времяпрепровождением наедине с телевизором и отступлением от социальных привычек — посещения клубов и визитов в современные городские общественные организации. Дополнительное значение приобретают группы самопомощи, такие как Общество анонимных алкоголиков, как своего рода коллективы.

Понять, какова мощность изоляции как показателя риска смертности — и какова целительная сила тесных уз, — можно по результатам исследования ста пациентов, которым был пересажен костный мозг. Из тех, кто ощущал сильную эмоциональную поддержку со стороны супруга (супруги), семьи или друзей, спустя два года 54 процента остались в живых после трансплантации. Из тех, кто сообщил об очень слабой поддержке, — только 20 процентов. Подобным же образом у пожилых людей, страдающих от сердечных приступов, но имеющих в своей жизни двух и более людей, на эмоциональную поддержку которых они могут рассчитывать, вероятность прожить после приступа больше года более чем в два раза выше, чем у тех, у кого нет такой поддержки.

Пожалуй, самое впечатляющее свидетельство целительной силы эмоциональных уз предоставило шведское исследование, результаты которого были опубликованы в 1993 году. Всем мужчинам 1933 года рождения, живущим в шведском городе Гётеборге, предложили пройти бесплатное медицинское обследование; а через семь лет снова связались с 752 мужчинами, приходившими на обследование. За прошедший период умер 41 человек из них.

Коэффициент смертности для мужчин, которые в самом начале сообщили, что пребывают в состоянии сильного эмоционального стресса, оказался в три раза выше, чем у тех, кто говорил, что живут тихо и спокойно. Эмоциональный дистресс был связан с такими событиями, как серьезные финансовые затруднения, чувство неуверенности в будущем на работе, с тем, что их выжили с рабочего места, им был предъявлен судебный иск или они пережили развод. Если в течение года, предшествовавшего обследованию, с ними случалось не менее трех подобных неприятностей, то уже это обстоятельство было более мощным прогнозирующим параметром смерти в следующие семь лет, чем медицинские показатели (высокое кровяное давление, высокие концентрации триглицеридов в крови или высокие уровни холестерина в сыворотке крови).

Однако среди мужчин, имевших, по их словам, вполне надежную систему близких контактов, то есть жену, близких друзей и т. п., *необнаружено никакой взаимосвязи* между высокими уровнями стресса и коэффициентом смертности. Факт, что рядом есть люди, к которым можно обратиться, чтобы поговорить, люди, которые утешат, помогут и дадут совет, защищает от пагубного влияния жизненных невзгод и травм.

Качество взаимоотношений, равно как и количество, похоже, играет немалую роль в ослаблении стресса. Плохие отношения причиняют вред. Семейные ссоры, к примеру, оказывают отрицательное влияние на иммунную систему. Исследование с участием студентов, живших в одной комнате, показало: чем большую неприязнь они испытывают друг к другу, тем в большей степени подвержены гриппу и простудным заболеваниям, тем чаще ходят по врачам. Джон Качоппо, психолог Университета штата Огайо, проводивший данное исследование, как-то в беседе со мной заметил: «Самые важные взаимоотношения в вашей жизни складываются с людьми, которых вы видите изо дня в день, поскольку они, по-видимому, оказывают решающее влияние на ваше здоровье. И чем важнее для вас эти отношения, тем сильнее оказывается влияние».

Целительная сила эмоциональной поддержки

В «Веселых приключениях Робин Гуда»⁵⁸ Робин советует своему молодому последователю: «Расскажи-ка нам о своих бедах, да говори свободно. Поток слов всегда облегчает опечаленное сердце; это все равно что спустить воду там, где мельничная плотина переполнена». Крупица народной мудрости дорогого стоит; облегчение встревоженного сердца оказывается хорошим лекарством. Научное подтверждение совета Робина исходит от Джеймса Пеннбейкера, психолога из Южного методистского университета. Он доказал посредством ряда экспериментов, что разговор о том, что тревожит больше всего, окажет благотворное терапевтическое воздействие. Метод Пеннбейкера удивительно прост: он предлагает людям в течение 15–20 минут в день на протяжении примерно пяти дней описывать, к примеру, «самое травмирующее переживание всей жизни» или что-то, упорно беспокоящее в данный момент. По желанию они могут держать эти записи в тайне.

«Исповедальня» дала поразительный конечный результат: улучшение иммунной функции, значительное уменьшение частоты посещений поликлиник в последующие шесть месяцев, уменьшение количества дней неявки на работу и даже улучшение функции энзимов печени. Более того, самые значительные улучшения иммунной функции обнаружились у тех, в чьих записках содержалось больше всего описаний бурных чувств. Специфическая методика оказалась «самым здоровым» способом разрядить напряжение от будоражающих чувств: сначала выражение глубокой печали, сильной тревоги, гнева — смотря по тому, какие бурные чувства вызвала волнующая тема, а затем в течение ближайших нескольких дней продолжение рассказа и обнаружение какого-то смысла в эмоциональной травме или мучении.

Этот процесс, разумеется, похож на тот, что происходит, когда люди выясняют подобные неприятности при психотерапевтическом лечении. И действительно, открытия Пеннбейкера объясняют, почему, как свидетельствуют другие исследования, у терапевтических больных, получавших психотерапевтическую помощь в дополнение к хирургическому или консервативному лечению, дела с лечебной точки зрения зачастую идут лучше, чем у тех, к кому применяли только консервативное лечение.

Вероятно, самая впечатляющая демонстрация клинических возможностей эмоциональной поддержки имела место на медицинском факультете Стэнфордского университета в группах женщин с запущенным раком молочной железы в метастатической стадии. После первоначального лечения, часто включающего хирургическое вмешательство, у этих женщин вновь появлялись и распространялись по организму злокачественные новообразования. Говоря медицинским языком, оставалось всего лишь вопросом времени, когда распространяющийся рак добьет их. Д-ра Дэвида Шпигеля, проводившего исследование, сделанные открытия потрясли не меньше, чем остальных: женщины с запущенным раком молочной железы, приходившие на специальные встречи с другими людьми, жили вдвое дольше, чем женщины, которые справлялись с той же самой болезнью в одиночестве.

За всеми женщинами был предусмотрен стандартный медицинский уход. Единственное отличие состояло в том, что некоторые дополнительно посещали

группы, где могли облегчить душу. Они общались с людьми, понимавшими, с чем им приходится справляться, и готовыми выслушать все, что касалось их страхов, боли и раздражения. Часто только там женщины могли открыто проявлять эмоции, потому что другие люди боялись говорить с ними о раке и неизбежной смерти. В итоге женщины, не посещавшие группы, умирали через девятнадцать месяцев, тогда как у женщин, находивших понимание и сочувствие, продолжительность жизни увеличивалась в среднем до тридцати семи месяцев — результат для таких пациенток недостижимый ни с помощью каких-либо лекарственных препаратов, ни другого метода консервативного лечения. Как утверждает д-р Джимми Холланд, главный специалист по применению психиатрии в онкологии в мемориальном госпитале Слоан-Кеттеринг, основном центре лечения онкологических заболеваний в Нью-Йорке, «каждому раковому больному необходима такого рода группа». Полагаю, что если бы это явилось новым средством продления жизни, фармацевтические компании стали бы сражаться за право его производства.

58 Говард Пайл. Веселые приключения Робин Гуда. Издано на русском языке: Астрель, 2012

Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание

В тот день, когда текущая проверка показала наличие крови у меня в моче, мой доктор направил меня на диагностический тест, где мне ввели радиоактивную краску. Я лежал на столе, пока подвесной рентгеновский аппарат воспроизводил последовательное продвижение краски по моим почкам и мочевому пузырю. Там я был не один: компанию мне составил мой близкий приятель, по профессии врач, приехавший погостить у меня несколько дней, — вот он-то и предложил мне вместе пойти в больницу на обследование. Он сидел рядом, наблюдая, как рентгеновский аппарат с автоматическим приводом поворачивался, меняя угол установки камеры, жужжал и щелкал, потом секундная пауза и снова: поворот, жужжание, щелчок.

Тест занял полтора часа. В самом конце врач-нефролог влетел в комнату, на ходу представился и тут же унесся расшифровывать рентгенограмму. Прошло около получаса, но он так и не вернулся, чтобы сообщить о результатах теста.

Выходя из смотрового кабинета, мы с приятелем нос к носу столкнулись с нефрологом. У меня, взбудораженного и немного испуганного больничной обстановкой, не хватило духу задать вопрос, который все утро свербел у меня в голове, но у моего спутника-врача хватило. «Доктор, — обратился он к нему, — отец моего друга умер от рака мочевого пузыря, и поэтому он жаждет узнать, не обнаружили ли вы какие-нибудь симптомы рака в его рентгенограмме».

«Никаких отклонений от нормы», — отрывисто-резко бросил тот, исчезая за дверью кабинета, где его ждал следующий пациент.

Моя неспособность задать единственный вопрос, беспокоивший меня больше всего, обнаруживалась снова и снова, тысячу раз, каждый день, во всех госпиталях и клиниках — везде. Опрос пациентов в приемных врачей показал, что каждый из них держит в голове в среднем не меньше трех вопросов, которые собирается задать врачу. Но когда пациенты выходили из кабинета, то оказывалось, что ответ был получен в среднем лишь на полтора вопроса. Так высветился один из многих

аспектов, в которых сегодняшняя медицина не отвечает эмоциональным потребностям пациентов. Вопросы, оставшиеся без ответа, питают неуверенность, страх, боязнь трагического исхода. Они заставляют пациентов воздерживаться от следования программам лечения, которые им не вполне понятны.

Существует множество способов, с помощью которых медицина может расширить представление о здоровье, включив в него эмоциональные реалии нездоровья. Во-первых, пациентам можно было бы сообщать более полную информацию, необходимую, чтобы они могли принять решения относительно предлагаемого им медицинского обслуживания. В настоящее время некоторые службы предлагают любому обратившемуся к ним компьютерный поиск современной медицинской литературы о том, что беспокоит. Таким образом, пациенты могут стать более равноправными партнерами врачей, принимая решение на основе имеющейся информации. Другой подход — программы, которые за несколько минут обучат пациентов результативно задавать вопросы врачам: если они в ожидании приема у доктора держат в памяти три вопроса, то и выйти из кабинета должны с тремя ответами.

Моменты, когда пациенты оказываются перед лицом необходимости оперативного вмешательства или болезненных анализов, преисполнены мучительного беспокойства — и предоставляют превосходную возможность заняться эмоциональным аспектом. В некоторых больницах уже развернули дооперационный инструктаж пациентов. Он помогает умерить страхи и справиться с дискомфортом.

К примеру, пациентов обучают методам релаксации, отвечают на их вопросы задолго до операции и точно объясняют им за несколько дней до хирургической операции, что они, скорее всего, будут чувствовать во время восстановления сознания. А в результате пациенты оправляются от хирургического вмешательства в среднем на два-три дня быстрее.

После госпитализации человек может испытывать ужасное одиночество и беспомощность. Однако в некоторых больницах уже начали обустроить палаты таким образом, чтобы члены семьи могли оставаться с больными, готовя им и ухаживая за ними, как делали бы дома, — прогрессивная мера, по иронии судьбы являющаяся обычным делом в странах «третьего мира».

Обучение приемам релаксации помогает пациентам справиться с некоторой долей дистресса, вызываемого симптомами, равно как и с эмоциями, играющими роль спускового механизма для симптомов или обостряющими их. Примером, достойным подражания, служит клиника по ослаблению стресса Джоуна Кабат-Зинна в Медицинском центре Университета штата Массачусетс. Здесь пациентам предлагается десятинедельный курс сосредоточенности и йоги. Акцент делается на осмыслении эмоциональных эпизодов по мере того, как они случаются, и на выработке привычки ежедневно выполнять упражнение, дающее глубокую релаксацию. В больницах подготовили видеозаписи курса, которые пациенты могут просматривать по своим телевизорам. Сложился эмоциональный рацион, гораздо более подходящий для людей, прикованных к постели, чем обычная пища в виде «мыльных опер».

Релаксация и йога легли в основу и новаторской программы лечения болезней сердца, разработанной д-ром Дином Орнишем. Через год после начала реализации

программы, включавшей диету с низким содержанием жиров, у пациентов с заболеваниями сердца, степень тяжести которых требовала проведения коронарного шунтирования, процесс образования закупоривающих артерию бляшек, как ни странно, пошел в обратном направлении. Орниш рассказывал мне, что обучение приемам релаксации составляет одну из важнейших частей программы. Как и у Кабат-Зинна, здесь используется то, что д-р Герберт Бенсон называет «релаксационной реакцией» — психологическая противоположность активации стресса, способствующая решению очень широкого спектра медицинских проблем.

Таким образом, пациенты получают дополнительную медицинскую помощь со стороны чуткого врача или медсестры, которые настроены на больных и умеют слушать и быть услышанными. Это благоприятствует лечению. Во главу угла поставлены взаимоотношения врача и пациента, сами по себе признанные фактором особой важности. Устанавливать такие отношения было бы намного легче, если бы медицинское образование включало и некоторые основные методы пользования эмоциональным интеллектом, особенно такие, как самоосознание и умение слушать и сопереживать.

На пути к заботливой медицине

Чтобы медицине в целом удалось расширить кругозор и осознать значимость эмоций, ей следует принять к сведению два основных положения, получивших статус научных открытий последних лет.

1. *Обучение людей лучше справляться с чувствами, свидетельствующими о потере душевного равновесия — гневом, тревогой, депрессией, пессимизмом и одиночеством, — есть форма профилактики болезни.* Результаты исследований показывают, что токсичность негативных эмоций, приобретших хронический характер, сравнима с отравляющим воздействием никотина у курильщиков. Помогая людям быстрее избавиться от подобных эмоций, можно было бы добиться терапевтического эффекта, сопоставимого с тем, который достигается, когда заядлого курильщика заставляют бросить курить. Проведение в жизнь плана, могущего оказать значительное влияние в сфере здравоохранения, следует начинать с обучения основным навыкам пользования эмоциональным интеллектом еще в детском возрасте с тем, чтобы они стали пожизненной привычкой. Другая весьма результативная профилактическая стратегия — обучать управлению эмоциями людей, достигших пенсионного возраста: хорошее эмоциональное состояние составляет один из факторов, определяющих, будет пожилой человек быстро угасать или продолжит вести полноценную жизнь. Третью целевую группу можно отнести к так называемой группе риска, в которую входят наиболее бедные граждане, работающие матери-одиночки, жители районов с высоким уровнем преступности и т. п., то есть постоянно живущие в чрезвычайно напряженной обстановке. Они могли бы чувствовать себя гораздо лучше, если бы научились исключать долю эмоций из стрессовых ситуаций.

2. *Многие пациенты могут получить заметную пользу, если к их психологическим потребностям наряду с потребностью в чисто медицинском обслуживании будут относиться с вниманием.* То, что врач или медсестра приносят поддержку и утешение, — уже шаг к более человечному обслуживанию. Но можно сделать еще больше.

Эмоциональная забота — возможность, которую сегодня слишком часто упускают во врачебной деятельности. Это слабое место медицины. Несмотря на накапливание данных относительно терапевтической полезности внимательного отношения к эмоциональным потребностям, а также свидетельств, подтверждающих наличие связей между эмоциональным центром в головном мозге и иммунной системой, многие врачи по-прежнему скептически относятся к тому, что эмоции их пациентов что-то значат с клинической точки зрения. Они отмахиваются от этих данных, как пустых и анекдотических «досадных мелочей» или, что еще хуже, как от проявлений усиленной саморекламы.

Хотя все больше и больше пациентов жаждут более человеческой медицины, она начинает исчезать. Разумеется, еще остались преданные своему делу медсестры и врачи, окружающие пациентов чуткостью и заботой. Но из-за меняющейся культуры самой медицины, которая все больше откликается на требования бизнеса, найти такое обслуживание становится все труднее.

С другой стороны, человеческая медицина может принести коммерческую выгоду: избавляя пациентов от эмоционального дистресса, как свидетельствуют полученные ранее данные, можно сэкономить деньги — особенно с точки зрения предотвращения или задержки начала болезни или быстрее выздоровления пациентов. В ходе исследования пожилых пациентов с переломом костей тазобедренного сустава в Медицинской школе Нью-Йорка и в Северо-Западном университете пациенты, которых лечили от депрессии в дополнение к оказанию обычной ортопедической помощи, выписывались из больницы в среднем на два дня раньше. Суммарная экономия затрат на медицинское обслуживание примерно сотни пациентов составила 97 361 доллар.

При таком уходе пациенты получают больше удовлетворения от общения с врачами и от лечения. После появления рынка медицинских услуг, где пациентам предоставлена возможность выбирать между конкурирующими программами здравоохранения, степень удовлетворенности пациента станет немаловажным фактором для того, чтобы принять очень личное решение. Неприятные переживания, возможно, заставят больного обратиться за помощью в другое медицинское учреждение, а приятные, наоборот, превратят больного в верного поклонника.

И наконец, подобного подхода может потребовать даже элементарная медицинская этика. Так, в редакционной статье *Journal of the American Medical Association* сообщается, что депрессия в пять раз увеличивает вероятность летального исхода после перенесенного сердечного приступа. В комментариях к сообщению говорится: «Очевидность того, что психологические факторы вроде депрессии и социальной изоляции выделяют пациентов с ишемической болезнью сердца в группу наибольшего риска, означает, что отсутствие попыток заняться проблемой выглядит неэтично».

Основное значение изысканий в сфере эмоций и здоровья состоит в том, что медицинское обслуживание, в рамках которого не учитываются переживания людей, борющихся с хроническими или тяжелыми недугами, сегодня уже нельзя считать адекватным. Пришло время, когда медицине следует более эффективно использовать зависимость между эмоциями и здоровьем. То, что пока составляет исключение,

может — и должно — стать нормой. Всем нам должна быть доступна более чуткая и заботливая медицина или, по крайней мере, более человечная. Кстати сказать, для кого-то это ускорило бы выздоровление. Судя по высказыванию одного из пациентов в открытом письме своему хирургу, «сочувствие — не просто умение работать руками, а добрая медицина».

Читайте продолжение во 2 части книги.