

проект

**ПСИХОЛОГИЯ**

*лучшее*

**Дэниел Гоулман**

# **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

**ТОЛЬКО В США ПРОДАНО**

**5**

**МИЛЛИОНОВ ЭКЗЕМПЛЯРОВ!**

## Annotation

ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКВА



*Владимир*

УДК 159.9 ББК 88.5  
Г73

*Daniel Golcman EMOTIONAL INTELLIGENCE*

*Перевод с английского А.П. Исаевой*

*Компьютерный дизайн П.А. Хафизовой*

Печатается с разрешения автора и литературного агентства Brocman, Inc.

**Гоулман, Д.** Г73 Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. - 478, [2] с.

ISBN 978-5-17-039134-9 (ООО «Изд-во АСТ») (С: Психология-лучшее)  
ISBN 978-5-9713-7405-3 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА») ISBN 978-5-226-00838-2 (ВКТ)

ISBN 978-5-17-049997-7 (ООО «Изд-во АСТ») (С: Психология(У))  
ISBN 978-5-9713-7406-0 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА») ISBN 978-5-226-00839-9 (ВКТ)

Что такое эмоциональный интеллект (EQ)?

Связан ли он с коэффициентом интеллекта (IQ), определяющим степень умственного развития человека?

Почему люди со средним IQ часто добиваются успеха в жизни и карьере, а те, чей коэффициент интеллекта очень высок, не могут реализовать себя?

Какие существуют методики измерения уровня эмоционального

интеллекта?

На эти и многие другие важнейшие вопросы отвечает в своем супер-бестселлере знаменитый психолог Дэниел Гоулман — основоположник теории эмоционального интеллекта.

УДК 159.9 ББК 88.5

© Daniel Goleman, 1995

© Перевод. А.П. Исаева, 2008

© ООО Издательство «АСТ МОСКВА». 2009

---

- 
- [ЗАДАЧА АРИСТОТЕЛЯ](#)
  - 
  - [Зачем понадобилось это исследование](#)
  - [Наше путешествие](#)
- [Часть 1 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ](#)
  - [Глава 1 ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ](#)
    - 
    - [Когда страсти преобладают над рассудком](#)
    - [Как развивался мозг](#)
  - [Глава 2 АНАТОМИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАНДИТИЗМА](#)
    - 
    - [Местопребывание всех страстей](#)
    - [Нервная проводка для передачи сигналов](#)
    - [«Эмоциональный часовой»](#)
    - [Специалист по эмоциональной памяти](#)
    - [Устаревшие нервные сигнализаторы тревоги](#)
    - [Когда эмоции проворны и «безграмотны»](#)
    - [Управляющий эмоциями](#)
    - [Согласование эмоций и мышления](#)
- [Часть 2 ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА](#)
  - [Глава 3 КОГДА УМНЫЙ ГЛУПЕЕТ](#)
    - 
    - [Эмоциональный интеллект и судьба](#)
    - [Еще одна разновидность способности мышления](#)
    - [Спок против Даты: когда познавательной способности недостаточно](#)
    - [Могут ли эмоции быть разумными?](#)
    - [Коэффициент умственного развития и эмоциональный](#)

интеллект: чистые типы

○ Глава 4 ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

- 
- Вспыльчивые и индифферентные
- Бесчувственный мужчина
- О пользе чувствования нутром
- Проникновение в бессознательное

○ Глава 5 РАБЫ СТРАСТЕЙ

- 
- Анатомия ярости
- Успокоение тревоги: ну что, беспокоимся?
- Как справляться с меланхолией
- Усмирители: жизнерадостное отрицание

○ Глава 6 ГЛАВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ

- 
- Контроль побуждений: тест с зефиром
- Дурные настроения, путаное мышление
- Ящик Пандоры и Полианны[20]: сила позитивного / мышления
- Оптимизм как великий мотиватор
- Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства
- Обучение и вдохновение: новая модель образования

○ Глава 7 КОРНИ ЭМПАТИИ

- 
- Как раскрывается эмпатия
- Хорошо настроенный ребенок
- Последствия неправильной настройки
- Неврология эмпатии
- Эмпатия и этика: источник альтруизма
- Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата[23]

○ Глава 8 ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

- 
- Выкажи хоть немного эмоций
- Экспрессивность и «заражение эмоциями»[25]
- Зачатки социального интеллекта
- Как становятся социально некомпетентными
- «Мы тебя ненавидим»: у порога
- Эмоциональная проницательность: рассказ об одном случае

- Часть 3 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ
  - Глава 9 ЗАКАДЫЧНЫЕ ВРАГИ
    - 
    - Брак с его и ее точек зрения: корни, уходящие в детство
    - Неправильные линии повеления в супружестве
    - Ядовитые мысли
    - «Затопление»: брак тонет
    - Мужчины: ранимый пол
    - Мужчинам и женщинам: информация для супругов
    - Плодотворные сражения
  - Глава 10 УПРАВЛЕНИЕ С ДУШОЙ
    - 
    - Критика — дело тонкое
    - Как быть с непохожестью
    - Организационный здравый смысл и групповой коэффициент умственного развития
  - Глава 11 ПСИХИКА И МЕДИЦИНА
    - 
    - Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье
    - Отравляющие эмоции: клинические данные
    - Положительные эмоции полезны для здоровья
    - Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание
    - По пути к заботливой медицине
- Часть 4 ОКНА ВОЗМОЖНОСТИ
  - Глава 12 СЕМЕЙНЫЙ ПЛАВИЛЬНЫЙ ТИГЕЛЬ
    - 
    - «Включение души»
    - Обретение эмоциональных основ
    - Как вырастить хулигана
    - Жестокое обращение ведет к угасанию эмпатии
  - Глава 13 ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ПОВТОРНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАУЧЕНИЕ
    - 
    - Ужас, вмерзший в память
    - Расстройство вследствие посттравматического стресса как расстройство лимбической системы
    - Эмоциональное переучивание



- [Переучивание эмоционального мозга](#)
  - [Повторное эмоциональное научение и излечение от психической травмы](#)
  - [Психотерапия в качестве эмоционального наставника](#)
- [Глава 14 ТЕМПЕРАМЕНТ — ЭТО НЕ СУДЬБА](#)
  - 
  - [Нейрохимия застенчивости](#)
  - [Ничто меня не тревожит: жизнерадостный характер](#)
  - [Укрощение перевозбужденного миндалевидного тела](#)
  - [Детство: «окно благоприятной возможности»](#)
  - [«Важнейшие окна»](#)
- [Часть 5 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ](#)
  - [Глава 15 ВО ЧТО ОБХОДИТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗГРАМОТНОСТЬ](#)
    - 
    - [Эмоциональное нездоровье](#)
    - [Укрощение агрессивности](#)
    - [Школа для хулиганов](#)
    - [Как избежать депрессии](#)
    - [Цена современности: растущие темпы распространения депрессии](#)
    - [Протекание депрессии у молодежи](#)
    - [Депрессионные образы мышления](#)
    - [Отравляющая депрессия](#)
    - [Нарушение питания](#)
    - [Только одинокие: они исключены из школы](#)
    - [Обучение дружбе](#)
    - [Спиртное и наркотики: привыкание как самолечение](#)
    - [Больше никаких «войн»: общий путь — это профилактика](#)
  - [Глава 16 ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИЯМ](#)
    - 
    - [Урок сотрудничества](#)
    - [Спорный вопрос](#)
    - [Последующий анализ: несостоявшаяся драка](#)
    - [Тревоги дня](#)
    - [Азбука эмоционального интеллекта](#)
    - [Эмоциональная грамотность в старом городе](#)
    - [Замаскированная эмоциональная грамотность](#)
    - [Эмоциональное расписание](#)

- [Главное — правильно выбрать время](#)
  - [Эмоциональная грамотность как предупредительная мера](#)
  - [Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества](#)
  - [Расширенная миссия школ](#)
  - [Меняет ли дело эмоциональная грамотность?](#)
  - [Характер, мораль и искусство демократии](#)
- [Заключение](#)
- [Приложение А. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?](#)
- [Приложение Б. ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УМА](#)
- [Приложение В. НЕВРАЛЬНАЯ СХЕМА СТРАХА](#)
- [Приложение Г. КОНСОРЦИУМ У.Т. ГРАНТА: ДЕЙСТВУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ](#)
- [Приложение Д. КУРС ОБУЧЕНИЯ ПОЗНАНИЮ САМОГО СЕБЯ](#)
- [Приложение Е. СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАУЧЕНИЕ: РЕЗУЛЬТАТЫ](#)
  - [Программа развития ребенка](#)
  - [SACM](#)
  - [Сиэтлский проект социального развития](#)
  - [Йельско-нюхейвенская программа стимулирования развития социальной компетентности](#)
  - [Программа творческого подхода к разрешению конфликтов](#)
  - [Проект улучшения социального осознания и решения социальных проблем](#)
- [Благодарности](#)
- [Об авторе](#)
- [notes](#)
  - [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - [6](#)
  - [7](#)
  - [8](#)
  - [9](#)
  - [10](#)
  - [11](#)

- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)

---

*Посвящается Таре, неистощимому источнику  
эмоциональной мудрости*



## ЗАДАЧА АРИСТОТЕЛЯ

*Всякий может разгневаться — это легко, но совсем не так легко разгневаться на того, кто этого заслуживает, 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 ощущаемый дискомфорт повергает людей в уныние. Я возвращался в отель и, войдя в автобус, следовавший по Мэдисон-авеню, испытал почти что шок, наткнувшись взглядом на водителя, чернокожего мужчину средних лет, сиявшего радостной улыбкой, который поприветствовал меня дружеским: «Здорово! Как дела?» Так он обращался к каждому входившему в автобус, неспешно ползущий в густом потоке машин, как обычно переполнивших в этот час центр послеполуденного города. И каждый пассажир, подобно мне, вздрагивал от неожиданности, но, будучи из-за погоды в дурном расположении духа, мало кто отвечал на его добродушное приветствие.

Однако, по мере того как автобус на пути в спальный район выруливал из уличных пробок, происходило медленное, прямо-таки волшебное превращение. Водитель, пока суд да дело, развлекал нас непрерывным монологом, живо комментируя происходящее вокруг: 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, что недавно пошел в кинотеатре на углу? Его восхищение богатыми возможностями, которые предоставлял своим жителям этот город, заразило пассажиров, и они, подъезжая к своей остановке, сбрасывали с себя скорлупу мрачной угрюмости, в которой влезали в автобус, и когда водитель кричал им вслед: «Пока! Всех вам благ!», каждый с улыбкой отвечал ему тем же.

Воспоминание об этом случае жило во мне почти двадцать лет. Когда я ехал на этом автобусе, ходившем по Мэдисон-авеню, я только что защитил докторскую диссертацию по психологии; но в то время в психологии обращалось слишком мало внимания на то, как вообще могла произойти

подобная метаморфоза. Психологической науке почти ничего не было известно о механике эмоций. И все же, представив распространение вируса доброжелательности, который, должно быть, прокатился по всему городу, исходя от пассажиров этого автобуса, я понял, что его водитель был кем-то вроде городского миротворца, почти волшебником по своей способности преобразовывать бродившую в его пассажирах мрачную раздражительность, чтобы чуть-чуть смягчать их сердца и делать их добрее.

Полную тому противоположность составляют некоторые газетные сообщения на этой неделе:

- В одной местной школе девятилетний ученик разбушевался, залил краской школьные парты, компьютеры и принтеры и бессмысленно покорежил машину на школьной стоянке для автомобилей. Причина заключалась в том, что несколько его соучеников-третьеклассников называли его «сосунком», и он решил переубедить их.

- Восемь подростков были ранены, когда случайное столкновение в толпе тинейджеров, слонявшихся у манхэттенского клуба по интересам, привело к потасовке, которая закончилась, когда один из обиженных открыл стрельбу по толпе из автоматического пистолета 38-го калибра. В отчете сообщается, что подобная пальба в случаях проявлений неуважения в последние годы становится все более и более обычным явлением по всей стране.

- По сообщениям печати о жертвах убийств моложе двенадцати лет, 57 процентов убийц составляют их родители или отчимы и мачехи. Почти в половине случаев родители заявляют, что они «просто пытались дисциплинировать ребенка». Избиение до смерти бывает спровоцировано «нарушениями», например, если ребенок мешает смотреть телевизор, плачет или пачкает пеленки.

- Юношу-немца судили за убийство пяти турецких женщин и девушек, погибших при пожаре, устроенном им, пока они спали. Он был членом неонацистской группы и на суде рассказал, что не сумел сохранить работу, пил и в своей жестокой судьбе винил иностранцев. Едва слышным голосом он объяснял в суде: «Я не перестаню глубоко сожалеть о содеянном, и мне бесконечно стыдно».

Каждодневно обрушивающиеся на нас новости изобилуют подобными сообщениями об упадке цивилизованности и безопасности — о стремительной атаке низменных побуждений, вызывающих безудержное желание убивать. Но для нас эти новости просто отражают в более широком масштабе закрадывающееся ощущение выхода из-под контроля эмоций в нашей собственной жизни и в жизни окружающих нас людей. Никто не защищен от этой непредсказуемой волны беспорядков и раскаяния; она так или иначе проникает в жизнь каждого из нас.

Последнее десятилетие прошло под аккомпанемент барабанной дроби подобных сообщений, характеризующих рост нелепых выходов под влиянием эмоций, проявлений безрассудства и безответственности в наших семьях, общинах и коллективах. Эти годы были свидетелями всплесков ярости и отчаяния, происходящих в тихом одиночестве детей работающих родителей, оставленных на попечение телевизора вместо приходящей няни, в страдании заброшенных, оставшихся без внимания или подвергшихся жестокому обращению детей, или в безобразной интимности супружеского беспредела. О распространении душевного нездоровья можно судить по количественным показателям, свидетельствующим о внезапном возрастании случаев депрессии во всем мире, и по напоминаниям в виде нарастающей волны агрессивности: подростки с огнестрельным оружием в школах, происшествия на автострадах, заканчивающиеся перестрелками, недовольные увольнением наемные работники, зверски убивающие своих бывших сотрудников. *Злоупотребление эмоциями, стрельба из движущихся автомобилей и посттравматический стресс* — за прошедшее десятилетие все эти термины вошли в обычный лексикон, так же как и актуальный девиз изменился с ободряющего «Всего хорошего» на саркастический «Ну, давай-давай!».

Эта книга поможет вам найти смысл в бессмысленном. Как психолог и журналист газеты «Нью-Йорк таймс», кем ваш покорный слуга работает последние десять лет, я отчетливо замечая прогресс в научном понимании сферы иррационального. Но более всего меня поражают две явно противоположные тенденции: одна отражает растущее неблагополучие в эмоциональной жизни нашего общества, другая свидетельствует о появлении некоторых эффективных средств оздоровления сложившейся обстановки.

## **Зачем понадобилось это исследование**

В последние десять лет, несмотря на поступающую со всех сторон неутешительную информацию, представители ученого мира всерьез занялись изучением эмоций. Среди наиболее впечатляющих следует отметить результаты исследования человеческого мозга в процессе работы, ставшие возможными благодаря новейшим разработкам в области технологии оптических изображений отделов головного мозга. Впервые в истории человечества ученые сумели увидеть то, что веками оставалось для них тайной за семью печатями: как именно работает эта невообразимо сложная система из огромной массы клеток, когда мы думаем и чувствуем, строим мысленные образы и мечтаем. Обилие данных в области нейробиологии помогает нам лучше понять, каким образом мозговые центры, ответственные за наши эмоции, побуждают нас гневаться или плакать и как самые древние отделы мозга, побуждающие нас развязывать войны или пробуждающие в нас любовь, направляют энергию на совершение добра или зла. В ходе подобных беспрецедентных изысканий, раскрывших механизмы бурного проявления эмоций и их ослабления, обнаружились некоторые оригинальные средства выхода из нашего коллективного эмоционального кризиса.

Кстати сказать, мне пришлось повременить с написанием этой книги до лучших времен, дожидаясь, пока созреет богатый урожай научных исследований. Причина столь длительной задержки коренилась главным образом в том, что чувствам в ментальной жизни человека исследователи отводили на удивление мало места, оставляя эмоции для научной психологии как некий почти не исследованный континент. В образовавшийся таким образом вакуум хлынул поток разного рода книг под рубрикой «Помоги себе сам», напичканных полезными советами, разработанными в лучшем случае по результатам клинических исследований при отсутствии серьезной научной базы. Но теперь наука наконец вправе со знанием дела вести разговор о решении неотложных и весьма запутанных проблем психики в ее наиболее иррациональном проявлении, чтобы с большей или меньшей точностью составить карту человеческих чувств.

Составление такой карты оспаривает мнение тех, кто придерживается узкого представления об интеллекте, доказывая, что коэффициент умственного развития задается нам генетически, а посему не может

изменяться под влиянием жизненного опыта и что наша судьба в значительной степени определяется умственными способностями, которыми мы наделены от природы. Подобный аргумент, однако, не учитывает по-прежнему спорный вопрос: Что *способны* мы изменить, чтобы это помогло нашим детям прожить свою жизнь лучше? Какие факторы срабатывают, например, когда люди с высоким коэффициентом умственного развития терпят неудачу, а имеющие скромные коэффициенты оказываются на удивление успешными? Я лично твердо настроен доказать, что подобное различие чаще всего коренится в способностях, которые я называю «эмоциональным интеллектом», включающим самоконтроль, рвение и настойчивость, а также умение мотивировать свои действия. Всему этому, как мы увидим в дальнейшем, детей можно научить, предоставляя им тем самым благоприятную возможность наилучшим образом использовать тот умственный потенциал, который выпал им в генетической лотерее.

За этой возможностью вырисовывается требующий немедленных действий моральный долг. Теперь настали такие времена, когда структура общества, видимо, расползается все быстрее, когда эгоизм, насилие и убожество духа, похоже, разрушают благополучие нашей общественной жизни. В такой обстановке аргументация в защиту важности эмоционального интеллекта строится на связи между чувством, характером и внутренними нравственными стимулами. Становится все более очевидным, что фундаментальные этические установки в жизни происходят от лежащих в основе эмоциональных способностей. Порыв, например, есть средство выражения эмоций; источником всех порывов является чувство, прорывающееся, чтобы выразить себя 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 нужд или отчаяния другого человека, то и беспокоиться не о чем. И если в наше время и требуются какие-либо моральные позиции, так именно эти две: сдержанность и сострадание.

## Наше путешествие

В настоящей книге я выступаю в роли гида в научной экспедиции в глубь территории эмоций, в путешествие, которое должно помочь достижению большего понимания некоторых самых сложных моментов в наших собственных жизнях и в окружающем нас мире. Цель этого путешествия заключается в том, чтобы узнать, что же это значит — привести ум в эмоции и как это осуществить. Такое понимание само по себе может до известной степени оказаться полезным, ведь проникновение в царство чувств приводит к результату, чем-то напоминающему попадание наблюдателя на квантовый уровень в физике, изменяющее наблюдаемую картину.

Наше путешествие начинается в Части 1 с новых открытий, касающихся эмоциональной архитектуры мозга, объясняющих те самые обескураживающие моменты нашей жизни, когда чувство подавляет всяческую рациональность. Понимание взаимодействия структур мозга, которые управляют приступами ярости и страха или страстью и радостью, многое проясняет относительно того, как мы усваиваем эмоциональные привычки, которые подрывают наши лучшие намерения, а также относительно того, что мы можем сделать, чтобы подавить свои наиболее разрушительные или наносящие вред нам самим эмоциональные порывы. И что важнее всего, так это то, что данные неврологии говорят о существовании «окон возможности» формирования эмоциональных привычек наших детей.

Следующую крупную остановку в нашем путешествии мы сделаем в Части 2, где поговорим о том, как особенности нервной системы каждого человека развиваются в основополагающую интуицию в отношении проживания жизни, называемую эмоциональным интеллектом, который, к примеру, позволяет сдерживать эмоциональный порыв, угадывать сокровенные чувства другого человека и налаживать взаимоотношения — в общем, как говорил Аристотель, приобретать редкостное умение «гневаться на того, кто этого заслуживает, 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.)

В расширенной модели понятия «быть разумным» эмоциям отводится главное место среди специальных способностей человека к проживанию



жизни. В Части 3 рассматриваются некоторые главные различия, которые определяются такой «разумностью», и в частности, как эта способность помогает сохранить наиболее значимые для нас взаимоотношения, а ее отсутствие приводит к их разрушению; как рыночные силы, изменяющие форму нашей трудовой жизни, в небывалом масштабе поощряют эмоциональный интеллект на достижение успеха на рабочем месте и почему «ядовитые» эмоции подвергают опасности наше физическое здоровье ничуть не меньше, чем выкуривание по пачке сигарет в день, тогда как 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, приобретаемый нами в детские годы дома и в школе, формирует наши эмоциональные схемы, делая нас более знающими — или неумелыми — на основе эмоционального интеллекта. Это означает, что детство и отрочество представляют 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 управлять царством эмоций, и, в частности, как случается, что недостаток эмоционального интеллекта расширяет диапазон рисков: от депрессии или склонности к насилию до нарушений питания и злоупотребления наркотиками. Кроме того, мы познакомимся со школами передовых методик, где детей обучают навыкам общения и умению владеть эмоциями, которые помогут им всегда выбирать в жизни верные пути.

Надо заметить, что наибольшую тревогу вызывают данные массового опроса родителей и преподавателей, свидетельствующие о возникшей во всем мире тенденции усиления неблагополучия в эмоциональной сфере детей нынешнего поколения в сравнении с предыдущим: они более раздраженные и непослушные, более нервные и склонные впасть в тревогу, более импульсивные и агрессивные и чувствуют себя более одинокими и подавленными.

Что же касается средства поправить ситуацию, то, по-моему, его следует искать в тех методах, которые мы выберем для подготовки молодежи к взрослой жизни. До сих пор мы оставляем эмоциональное

образование наших детей на волю случая, всякий раз получая все более ужасающие результаты. Одним из решений проблемы явилось бы новое представление о возможностях школ в деле воспитания цельного человека, сводя воедино в классной комнате ум и сердце. Наше путешествие заканчивается посещением занятий в школах нового типа, имеющих целью дать детям хорошую подготовку по основам эмоционального интеллекта. Я предвижу то время, когда обычной практикой в системе образования станет развитие наиважнейших человеческих способностей, таких как самопознание, самоконтроль и эмпатия, а также обучение умению слушать, улаживать конфликты и поддерживать сотрудничество.

В «Никомаховой этике» — философском исследовании добродетели, характера и добропорядочной жизни — задача Аристотеля состояла в том, чтобы научить людей управлять эмоциональной жизнью с помощью интеллекта. В наших страстях, правильно используемых, есть мудрость: они направляют наше мышление, определяют наши ценности, руководят нашим выживанием. Но им ничего не стоит сбиться с правильного пути, что они слишком часто и проделывают. Как представлялось Аристотелю, дело не в эмоциональности, а в *уместности* эмоций и их выражения. Вопрос в том, как нам привнести ум в наши эмоции — и вежливость на наши улицы и внимание и заботу в жизнь нашего общества?

# **Часть 1 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ**

## Глава 1 ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ

*Только сердцем постигается истинное положение вещей, ибо самое важное скрыто от глаз.*

*Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц*

Давайте вспомним о последних мгновениях 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, когда баржа натолкнулась на опору железнодорожного моста через рукав в дельте реки на территории штата Луизиана. Думая только о своей дочери, они постарались сделать все возможное, чтобы спасти Андреа, когда вода хлынула в окна вагона тонущего поезда. Каким-то образом им удалось протолкнуть девочку через окно, навстречу спасателям, но сами они, не успев выбраться наружу, так и остались в вагоне, ушедшем под воду.

Этот случай с родителями, совершившими героический поступок, чтобы спасти жизнь своему ребенку, служит свидетельством почти что фантастического мужества. История и предыстория человечества насчитывает несметное число примеров, когда родители идут на немыслимые жертвы ради своих детей, и неизмеримо больше таких примеров можно найти на протяжении эволюции человеческого рода. С позиции биологов-эволюционистов такое родительское самопожертвование служит цели «успешной репродукции», состоящей в передаче чьих-либо генов будущим поколениям. Однако с точки зрения родителя, идущего на отчаянный шаг в критические моменты жизни, речь идет исключительно о любви.

Этот пример родительского героизма помогает понять назначение и силу эмоций, показывая роль альтруистической любви — и любой другой испытываемой нами эмоции — в человеческой жизни. Он говорит о том, что наши глубочайшие чувства, страсти и стремления являются необходимыми для нас проводниками и что род человеческий во многих отношениях обязан своим существованием их действительному присутствию в людских делах. Их власть необычайно велика: только огромная любовь, вылившаяся в стремление спасти обожаемого ребенка, могла заставить родителя презреть инстинкт самосохранения. С точки зрения здравого

смысла их самопожертвование было достаточно неразумным; с точки зрения чувств они не могли поступить иначе.

Строя догадки о том, почему эволюция отвела эмоциям столь важную роль в человеческой психике, специалисты по социобиологии указывают на превосходство сердца над головой в такие критические моменты. Они считают, что наши 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, причиняющей боль утрате, упорном продвижении к цели, несмотря на разочарования, завязывании отношений с партнером, создании семьи. Каждая эмоция предполагает характерную для нее готовность к действию, каждая указывает нам направление, которое уже хорошо себя зарекомендовало при решении повторяющихся сложных задач, которые ставит перед человеком жизнь. В процессе повторения этих вечных ситуаций на протяжении истории нашего эволюционного развития ценность нашего эмоционального репертуара для выживания в них подтверждалась его закреплением в нервной системе в виде врожденных автоматических стремлений человеческого сердца.

Рассматривать человеческую природу, не учитывая силу эмоций, значит проявлять прискорбную близорукость. Само название *Homo sapiens*<sup>[1]</sup>, мыслящий вид, вводит в заблуждение в свете нового понимания и видения места эмоций в нашей жизни, предлагаемых ныне наукой. Как 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 значении и важности чисто разумного — того, что измеряется коэффициентом умственного развития, — в человеческой жизни. К лучшему или худшему, но интеллект может оказаться бесполезным, если власть захватят эмоции.

### Когда страсти преобладают над рассудком

Это была трагедия ошибок. Четырнадцатилетняя Матильда Крэбтри просто разыграла своего отца: она выскочила из чулана с воплем «Пу-у-у!», когда ее родители вместе возвращались утром из гостей.

Но Бобби Крэбтри и его жена думали, что Матильда провела эту ночь у друзей. Входя в дом и услышав какой-то шум, Крэбтри потянулся за пистолетом калибра 9 миллиметров и вошел в спальню Матильды, чтобы

выяснить, в чем дело. Когда дочь выскочила из чулана, Крэбтри выстрелил ей в шею. Матильда Крэбтри скончалась через двенадцать часов.

Нашим эмоциональным наследством, доставшимся нам от эволюции, является страх, мобилизующий нас на защиту нашей семьи от опасности. Именно он побудил Бобби Крэбтри схватить пистолет и поспешить расправиться с незваным гостем, который, как он думал, незаконно проник в его дом. Страх заставил Крэбтри выстрелить, прежде чем он успел полностью осознать, в кого он стреляет, и даже прежде чем он узнал голос собственной дочери. По мнению биологов-эволюционистов, автоматические реакции такого рода прочно закреплены в нашей нервной системе, поскольку в течение длительного критического периода в 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 что ни на есть генетических склонностей, по горькой иронии ставших причиной трагедии в доме Крэбтри.

Но хотя эмоции всегда служили нам мудрыми советчиками на протяжении долгого периода эволюции, новые реалии, предлагаемые нам нынешней цивилизацией, сформировались с такой быстротой, что эволюция со своей степенной поступью за ними уже явно не поспевает. В самом деле, первые законы и предписания этики, такие как свод законов Хаммурапи<sup>[2]</sup>, десять заповедей евреев, эдикты императора Ашоки, 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 извне, дабы усмирить волны перехлестывающих через край эмоций, бесконтрольно бушевавших внутри.

Несмотря на все социальные ограничения, страсти то и дело преобладают над рассудком. Эти особенности человеческой натуры 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 50 000 поколений людей, я подчеркиваю, не последних 500 поколений и, уж конечно, не последних пяти. Неторопливо и осмотрительно действующие силы эволюции, сформировавшие наши эмоции, производили свою работу в течение многих миллионов лет. Прошедшие 10 000 лет, несмотря на очевидно быстрый подъем цивилизации и взрывной рост населения с пяти миллионов до пяти



миллиардов, оставили незначительный отпечаток в наших биологических матрицах, лежащих в основе эмоциональной жизни.

Хорошо это или плохо, но наша оценка каждой неожиданной встречи с кем-либо и реакция на такую встречу являются результатом не только здравых суждений и нашего личного опыта, но еще и наследия далекого прошлого, формирующего 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 плейстоцена<sup>[3]</sup>. Эта неприятность и составляет предмет данной книги.

### ***Побуждения к действию***

В один прекрасный день ранней весной я ехал по шоссе через горный перевал в Колорадо, как вдруг внезапный снегопад скрыл машину, двигавшуюся на небольшом расстоянии впереди меня. 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 свой путь — но только затем, чтобы, едва преодолев несколько сотен ярдов дальше по дороге, снова остановиться там, где бригада «скорой помощи» оказывала помощь пассажиру автомобиля, врезавшегося в заднюю часть притормозившего автомобиля, ехавшего 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 намеке на пробегающую мимо лису, или простейшему млекопитающему, прячущемуся от нападающего динозавра, я оказался во власти некоего внутреннего состояния, которое заставило меня остановиться, насторожиться и обратить внимание на надвигающуюся опасность.

Все эмоции, по существу, представляют побуждение к действию, мгновенные программы действий по обращению с жизнью, которые

эволюция постепенно прививала нам. Собственно корнем слова «эмоция» является латинский глагол «*motere*», означающий «двигать, приводить в движение», с приставкой «э-», придающей дополнительное значение направленности вовне: «отодвигать, удалять» и говорящей о том, что каждая из эмоций подразумевает стремление действовать. В том, что эмоции приводят к действиям, легче всего убедиться, наблюдая за животными или детьми; это только у «цивилизованных» взрослых мы столь часто обнаруживаем колоссальное отклонение от нормы животного царства: эмоции — основные стимулы к действию, — разошедшиеся с очевидной реакцией.

Каждая эмоция в нашем эмоциональном репертуаре играет уникальную роль, раскрываемую их характерными биологическими отличительными 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, касающихся 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, вполне достаточный для решительных действий.

- Когда человека охватывает *страх*, кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности, к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности; человек при этом бледнее, что происходит в результате оттока крови от головы (появляется ощущение, что кровь «стынет в жилах»). В этот момент 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, а внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе, чтобы быстрее и лучше определить, какое решение следует принять в данной обстановке.

- Среди многих биологических изменений, происходящих, когда человек *счастлив*, отметим повышенную активность в мозговом центре, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и содействует увеличению

располагаемой энергии. При этом, однако, не происходит никаких особых изменений в физиологии, за исключением состояния покоя, позволяющего организму быстрее оправиться от биологической активации расстраивающих эмоций. Подобная структура обеспечивает организму общий отдых, а также состояние готовности и воодушевление, необходимые для выполнения любой насущной задачи и для движения к новым масштабным целям.

- *Любовь*, нежные чувства и половое удовлетворение вызывают активацию парасимпатической нервной системы, что в смысле физиологии противоположно мобилизации по типу «сражайся или спасайся», вызываемой 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, — покривившаяся в сторону верхняя губа и слегка сморщенный нос — наводит на мысль об изначальной попытке, как заметил Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительный запах или выплюнуть что-то ядовитое или имеющее отвратительный вкус.

- 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 понижение энергии и увлеченности разными видами деятельности, особенно связанной с развлечениями и удовольствиями, а по мере усиления еще и приближает депрессию и, следовательно, замедляет метаболизм. 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. Подобная потеря энергии, вероятно, удерживала пребывавших в печали, а потому уязвимых людей древнего мира поближе к дому, где они были в большей безопасности.

Дальнейшее формирование этого биологического предрасположения к действию продолжают наш жизненный опыт и наша культура. Например, потеря любимого человека у всех вызывает печаль и скорбь. Но то, как мы обнаруживаем свое горе — как проявляются или сдерживаются эмоции до тех пор, пока нас никто не видит, — формируется культурой, равно как и то, какие именно люди в нашей жизни попадают в категорию любимых, смерть которых надлежит оплакивать.

Длительный период эволюции, на протяжении которого выковывались эти эмоциональные ответные реакции, безусловно, представлял собой более суровую реальность, чем та, которую довелось выдерживать большинству человеческих существ как виду после того, как началась летописная история. Это было время, когда очень немногие младенцы доживали до детских лет и очень немногие взрослые — до тридцати лет, время, когда хищники могли напасть в любой момент, время, когда капризы засух и наводнений проводили грань между голодной смертью и выживанием. Но с возникновением земледелия и человеческих сообществ даже в самой зачаточной форме шансы на выживание стали резко возрастать. В течение последних десяти тысяч лет, когда эти достижения начали распространяться по всему миру, гнет суровых обстоятельств, сдерживавших рост народонаселения, неуклонно ослабевал.

Те же самые трудности сделали наши эмоциональные реакции столь важными с точки зрения выживания; когда они ослабевали, ухудшалось качество подгонки составляющих нашего эмоционального репертуара. В то время как в древние времена мгновенно вспыхивающий гнев мог дать решающее для выживания преимущество, доступность автоматического оружия для тринадцатилетних подростков слишком часто превращала его в катастрофическую реакцию.

### *Два наших ума*

Одна приятельница как-то рассказала мне о своем разводе, обернувшемся мучительным расставанием. Ее муж влюбился на работе в молодую женщину и внезапно объявил о своем уходе к другой. За этим последовали месяцы ожесточенных споров о доме, деньгах и опеке над детьми. И вот спустя несколько месяцев она поведала, что ей нравится ее независимость и она счастлива быть самой себе хозяйкой. «Я больше не думаю о нем — мне это абсолютно безразлично», — сказала она. Но стоило ей произнести это, как ее глаза тотчас же наполнились слезами.

Эти слезы, на мгновение наполнившие глаза, вполне могли остаться незамеченными. Но эмпатическое понимание того, что чей-то затуманенный слезами взгляд означает, что она опечалена, несмотря на то что ее слова говорят об обратном, есть акт такого же верного постижения, как извлечение смысла из слов, напечатанных на странице текста. В одном случае это дело эмоционального ума, в другом — рационального. По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует.

Эти два коренным образом отличающихся процесса познания взаимодействуют, составляя нашу ментальную жизнь. Один процесс, осуществляемый рациональным умом, представляет собой режим постижения, который мы обычно осознаем: он более заметен по своему результату в виде знания, богат мыслями, отражает способность рационального ума обдумывать и размышлять. Но наряду с этим есть и другая система познания: мощная и импульсивная, хотя порой и нелогичная — эмоциональный ум. (Более подробное описание характеристик эмоционального ума см. в Приложении Б.)

Разделение на «эмоциональное» и «рациональное» (то есть отправляющееся от разума) примерно соответствует принятому на бытовом уровне разграничению между «сердцем» и «головой». Понимание правильности чего-то «сердцем» означает убежденность другого порядка — нечто вроде более глубокой уверенности — в сравнении с полаганием правильности того же в результате работы рационального ума. Всегда присутствует постоянный показатель изменения в соотношении рационального и эмоционального контроля над умом: чем сильнее чувство, тем больше преобладает эмоциональный ум и тем меньше влияния оказывает ум рациональный. Подобный механизм, видимо, сложился за миллиарды лет эволюции благодаря преимуществу, которое достигалось, если эмоции и интуиция управляли нашей мгновенной реакцией в ситуациях, когда нам грозила смертельная опасность, а перерыв на раздумья по поводу того, что надо делать, мог стоить нам жизни.

Эти два ума — эмоциональный и рациональный — почти всегда работают в полном согласии, объединяя свои в корне различные способы понимания, чтобы с успехом вести нас в этом мире. Обычно существует некое равновесие между эмоциональным и рациональным умами, когда эмоции питают и воодушевляют действия рационального ума, а рациональный ум облагораживает и в некоторых случаях запрещает проявление эмоций. И все же эмоциональный и рациональный умы являются полуавтономными способностями, и каждая, как мы увидим далее, представляет работу отдельного, хотя и имеющего межсоединения,

контура в головном мозге.

Во многих, а вернее, в большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление — для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Это означает, что эмоциональный ум взял верх и подавил рациональный ум. Гуманист XVI столетия, Эразм Роттердамский, в довольно-таки насмешливом тоне 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 велют 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 мыслящий ум — и почему чувство и разум так легко приходят в состояние войны, — посмотрим, как происходило развитие головного мозга. Мозг человека, содержащий около трех фунтов ( $\approx 1362$  г) клеток и нервных жидкостей, по размеру примерно втрое больше мозга наших ближайших родственников по эволюции — приматов, не принадлежащих к человеческому роду. За миллионы лет эволюции мозг рос снизу вверх, причем развитие его высших центров происходило по принципу совершенствования его низших отделов. (Рост мозга у человеческого эмбриона в грубом приближении повторяет этот эволюционный процесс.)

Самой примитивной частью мозга, каковая имеется у всех видов, у которых нервная система чуть больше минимальной, является мозговой ствол, окружающий вершину спинного мозга. Этот первичный мозг управляет главными жизненными функциями, например, дыханием и метаболизмом остальных органов тела, а также стереотипными реакциями и движениями. Простейший мозг не способен думать или учиться, он скорее представляет собой набор заранее запрограммированных



регуляторов, которые поддерживают должный режим работы организма и реагирование, обеспечивающее его 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 мозг рациональный.

Основа нашей эмоциональной жизни состоит в обонянии или, точнее, в обонятельной доле головного мозга, клетки которой воспринимают запах. Каждое живое существо — идущее в пищу или ядовитое, половой партнер, хищник или добыча — имеет свой особый отличительный молекулярный «автограф», который может переноситься ветром. В древние времена запах зарекомендовал себя как чувство, 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, чтобы анализировать запах. 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.

С появлением первых млекопитающих образовались новые жизненно важные слои эмоционального мозга, которые, опоясав мозговой ствол, выглядели как бугель с выемкой внизу, куда входит мозговой ствол. Поскольку данная часть мозга кольцом охватывает и окаймляет мозговой ствол, ее и называли «лимбической» системой от латинского слова «limbus», что означает «кольцо». Новая область нервной системы добавила эмоций, подходящих для мозгового репертуара. И когда мы оказываемся во власти страстного желания или ярости, по уши влюблены или содрогаемся от ужаса — все это результат действия лимбической системы.

По мере развития лимбическая система усовершенствовалась два

мощных механизма: научение 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 вместо автоматического проявления неизменных реакций. Если пища такова, что от нее можно заболеть, значит, в следующий раз ее необходимо избегать. Принятие решения вроде того, что надо съесть, а от чего отказаться, в основном по-прежнему определялось по запаху. Связи между обонятельной луковицей и лимбической системой выполняли функции распознавания и различения запахов путем сравнения нынешнего запаха с прошлым, отличая таким образом хороший от плохого. Этот процесс осуществляли ринэнцефалон, дословно носовой мозг, представляющий собой часть лимбической схемы, и рудиментарная основа неокортекса — думающего мозга.

Примерно 100 млн 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, привнес все то, что присуще именно человеку. Неокортекс есть средоточие мышления; в нем находятся центры, где объединяется и осознается информация, поступающая от органов чувств. Благодаря неокортексу к чувству добавляются размышления по поводу этого чувства, и вдобавок мы приобретаем способность переживать в связи с восприятием идей, искусства, символов и мысленных образов.

В результате постепенного развития неокортекса стала возможной целесообразная тонкая настройка, которая, вне всякого сомнения, предоставила колоссальные преимущества с точки зрения способности организма выжить в тяжелых обстоятельствах, повысила вероятность того, что его потомство, в свою очередь, передаст дальше гены, содержащие ту же самую невральную схему. Преимущества с точки зрения выживания объясняются способностью неокортекса к выработке 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 вылупливаются их детеныши, новорожденным приходится прятаться в срочном порядке, чтобы не пасть жертвами своих сородичей.) У людей защитная связь между родителем и ребенком обеспечивает протекание большей части развития на протяжении длительного детства, в течение которого мозг продолжает развиваться.

Поднимаясь по филогенетической<sup>[4]</sup> лестнице от рептилий к макак-резусам и человеку, мы заметим, что чистая масса неокортекса увеличивается; причем этот прирост происходит в геометрической пропорции во внутренних соединениях мозговой схемы. Чем больше таких соединений, тем шире диапазон возможных ответных реакций. Неокортекс допускает утонченную и сложную эмоциональную жизнь, например, способность переживать *по поводу* наших переживаний. Отношение неокортекс/лимбическая система у приматов выше, чем у других видов, а у человека гораздо выше, чем у приматов, и это подсказывает, почему мы способны проявлять гораздо более широкий спектр реакций на свои эмоции и обнаруживать при этом больше нюансов. В то время как у кролика или макак-резуса имеется в распоряжении ограниченный набор типичных реакций на страх, больший неокортекс человека обеспечивает пользование гораздо более разнообразным репертуаром, включающим даже набор номера 911. Чем сложнее социальная система, тем важнее подобная гибкость, а более сложного мира, чем наш, нет.

Но эти высшие центры управляют не всей эмоциональной жизнью; в решающих вопросах, затрагивающих сердечные струны, — и более всего 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 его центры мышления.

## Глава 2 АНАТОМИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАНДИТИЗМА

*Жизнь — это 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 обращался с речью «Моя мечта» к участникам марша за гражданские права на Вашингтон. В тот день Ричард Роблес, грабитель по призванию, которого только что условно освободили из тюрьмы, где он отбывал срок трехгодичного заключения за более чем сто краж со взломом, на которые его толкнуло пристрастие к героину, решился еще на одну. Роблес, как он сам впоследствии признался, не хотел идти на преступление, 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 «Ньюсуик», 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, — будучи уверенным, что там никого нет, но Дженис была дома. Угрожая ей ножом, Роблес связал ее. Когда он уходил, домой вернулась Эмили. Чтобы беспрепятственно уйти, ему пришлось связать и ее.

По версии самого Роблеса, рассказанной им много лет спустя, пока он связывал Эмили, Дженис пригрозила ему, что это преступление не сойдет ему с рук, поскольку она запомнила его в лицо и обязательно поможет полиции выследить его и поймать. Роблес, пообещавший себе, что это будет его последняя кража, от ее угрозы запаниковал и полностью потерял контроль над собой. В бешенстве он схватил бутылку с содовой и стал бить ею женщин до тех пор, пока они не потеряли сознание, а потом, не помня себя от ярости и страха, он исполосовал обеих кухонным ножом. Оглядываясь назад по истечении двадцати пяти лет, Роблес сокрушенно заявляет: «У меня тогда будто крышу снесло, я был прямо как безумный».

Теперь у Роблеса достаточно времени, чтобы вдоволь по-сокрушаться о тех нескольких мгновениях необузданного гнева. В момент написания

этой книги, то есть по прошествии трех десятков лет, он все еще находился в тюрьме за убийства, ставшие известными как «убийства работающих девушек».

Подобные эмоциональные взрывы представляют собой взрыв бандитизма со стороны нервов. В такие моменты, очевидно, некий центр в лимбическом мозге объявляет чрезвычайное положение, мобилизуя остальную часть мозга на решение своих насущных вопросов. Бандитское нападение происходит в мгновение ока, запуская эту реакцию в критические моменты прежде, чем неокортекс, думающий мозг, успеет полностью осознать происходящее, не говоря уже о том, чтобы решить, насколько хороша подобная идея. Признаком служит то, что, как только этот момент проходит, те, кто только что казались одержимыми, никак не могут взять в толк, что на них нашло.

Подобные налеты эмоций отнюдь не являются отдельными внушающими ужас происшествиями, приводящими к зверским убийствам вроде «убийств работающих девушек». В менее катастрофической, но вовсе не обязательно менее острой форме они случаются у нас достаточно часто. Вспомните последний случай, когда вы «взбесились», выйдя из себя из-за кого-то — вашего супруга (вашей 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, это тоже был подобный 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 бурного веселья: когда Дэн Дженсен 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.

## **Местопребывание всех страстей**

У людей *amygdala* — миндалевидное тело (от греческого слова,



обозначающего «миндалину») представляет собой миндалевидную 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 крупное по сравнению с миндалевидным телом любого из наших ближайших родственников по эволюции — приматов.

Гиппокамп и миндалевидное тело — это 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 научение и запоминание, а миндалевидное тело является большим специалистом по части эмоций. Если миндалевидное тело разобщается с остальным мозгом, это проявляется поразительной неспособностью оценивать эмоциональную значимость событий; это явление иногда называют «аффективной, или эмоциональной, слепотой».

Лишаясь эмоциональной значимости, столкновения теряют свою власть. Один молодой человек, которому хирургическим путем удалили миндалевидное тело, чтобы справиться с сильными эпилептическими припадками, с той поры полностью утратил интерес к людям и предпочитал пребывать в одиночестве, не поддерживая с ними никакого контакта. Сохранив способность общаться и разговаривать, он перестал узнавать близких друзей, родственников и даже свою мать и 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 исполняет 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, не знакомы страх и ярость, они не испытывают побуждения 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 прекратит 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 тем, что сделали миндалевидное тело главным действующим «лицом» и представили остальные лимбические структуры в совершенно иных ролях.

Результаты исследования, проведенного Леду, объяснили, 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, который 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 софтбоулу. Оскорбившись и испытывая недоверие, она расплакалась, выбежала из кафе и, поддавшись мгновенному порыву, выбросила гравюру в мусорный

ящик. Через несколько месяцев, вспоминая об этом 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 властное 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, что я не выношу? Это больно задевает меня? Это что-то, чего я боюсь?» Если дело обстоит именно так — если сложившаяся ситуация, так или иначе, подразумевает утвердительный ответ, — миндалевидное тело мгновенно реагирует как нервная проводка, телеграфируя 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 соседу всякий раз, когда в каком-нибудь доме система безопасности подает сигнал тревоги.

Подавая сигнал тревоги, например, от страха, оно отправляет срочные сообщения всем главным отделам мозга: это вызывает секрецию гормонов «сражайся или спасайся» в организме, мобилизует центры, обеспечивающие движение, и активирует 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 приводя мозг 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 сосредоточивают внимание на источнике страха и готовят мышцы к соответствующей реакции. Одновременно «перетряхиваются» системы кортикальной памяти, то есть относящиеся к коре больших полушарий головного мозга, чтобы выудить оттуда любые сведения, имеющие отношение к сложившейся критической ситуации, и эти операции

получают приоритет перед другими нитями мыслей.

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

### «Эмоциональный часовой»

Один приятель рассказал мне, как он, проводя свой отпуск в Англии, как-то, проходя по набережной канала, зашел позавтракать в маленькое и 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, он понял, что девушка, оцепенев от страха, смотрит на ребенка, упавшего в воду, которого он, к счастью, сумел спасти.

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

Заняв достойное место в ряду самых впечатляющих открытий последнего десятилетия в области эмоций, работа Леду раскрывает, каким образом архитектура головного мозга обеспечивает миндалевидному телу привилегированное положение «эмоционального часового», способного совершить захват мозга. Согласно данным его исследования, сенсорные сигналы от глаза или уха проходят в головном мозге сначала в таламус (зрительный бугор), а потом — через одиночный синапс (соединение двух нервных клеток между собой) — 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, более точно подходящей к 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 этой цепи и объясняется способность эмоций возобладавать над здравым рассудком.

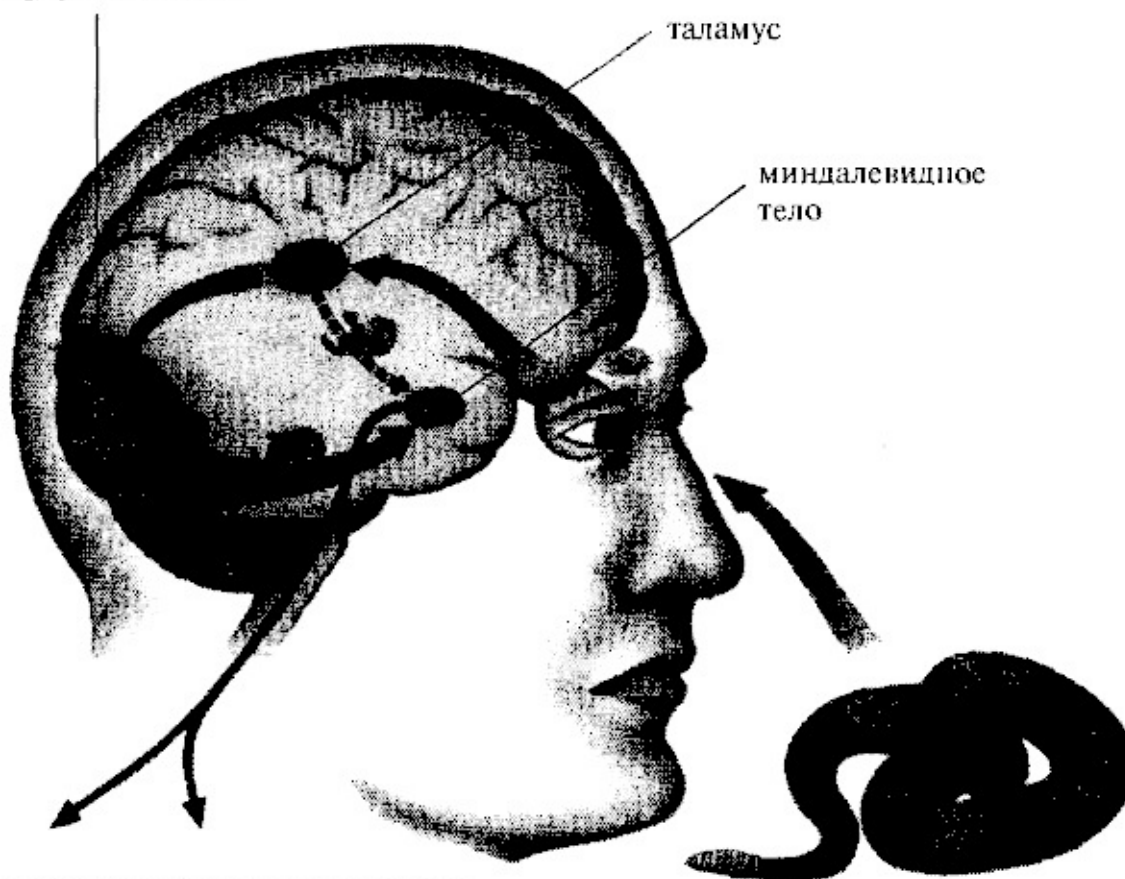
В неврологии традиционно считалось, что глаз, ухо и другие органы чувств передают сигналы в таламус, откуда они поступают в зоны неокортекса, занимающиеся обработкой сенсорной информации, где сигналы сводятся воедино в объекты, какими мы их воспринимаем. Сигналы сортируются по смысловому содержанию, чтобы мозг осознал, что представляет собой 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. Так эта система работает большую часть или почти все время, но Леду обнаружил меньший пучок нейронов, идущий отталаму-са прямо к миндалевидному телу, в дополнение к тем пучкам, которые образуют более длинный путь от таламуса к коре головного мозга. Этот узкий и более короткий проводящий путь — что-то вроде нейронного глухого переулка — 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 через посредство этого пути 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.

зрительная зона коры  
головного мозга

таламус

миндалевидное  
тело



ответная реакция по принципу  
«сражайся или спасайся»: уве-  
личивается частота сердечных  
сокращений и повышается кро-  
вяное давление; большие мыш-  
цы готовятся к быстрым дей-  
ствиям

Зрительный сигнал от сетчатки глаза сначала проходит в таламус, где он 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 в этом случае ответная реакция 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.*

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 этого звука надо бояться, хотя данный тональный сигнал не мог регистрироваться в их неокортексе. В этом случае 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, потому что прямая и кратчайшая дорога от таламуса до миндалевидного тела идет в обход неокортекса. Благодаря такому обходному пути миндалевидное тело, похоже, служит хранилищем эмоциональных впечатлений и воспоминаний, о которых мы даже и не подозреваем. Леду полагает, что именно той таинственной ролью, какую играет миндалевидное тело в механизме памяти, и объясняются, к примеру, поразительные результаты эксперимента, когда 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 это или нет. «Познавательное бессознательное» представляет собой наше знание не только с идентификацией того, что мы видим, но и с составлением мнения об этом. Наши эмоции обладают собственным умом, который придерживается собственных взглядов совершенно независимо от нашего рационального ума.

**Специалист по эмоциональной памяти**

Эти бессознательные заключения составляют эмоциональные воспоминания, и их хранилищем служит миндалевидное тело. Проведенные Леду и другими неврологами исследования теперь, видимо, 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 различную значимость, скажем, медведя в зоопарке и на вашем заднем дворе.

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 этого происшествия вроде того, 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 изложил мне это Леду, «гиппокамп играет решающую роль в узнавании вами лица вашей кузины. Но только миндалевидное тело добавляет к этому, что вы ее терпеть не можете».

Мозг пользуется простым, но ловким способом регистрации эмоциональных воспоминаний с особой силой: те же самые нейрохимические системы приведения в боевую готовность, которые «натаскивают» организм реагировать на угрожающие жизни чрезвычайные обстоятельства борьбой или бегством, а также ярко запечатлевают этот 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 сообщения из головного мозга, 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 эти 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 дополнительной силой; вот почему мы обычно лучше запоминаем, куда ходили на первое свидание или чем занимались в тот момент, когда услышали в новостях сообщение о взрыве космического корабля «Челленджер». Чем сильнее возбуждение миндалевидного тела, тем прочнее отпечаток, ведь не секрет, что переживания событий, которые напугали или потрясли нас больше других, остаются для нас неизгладимыми воспоминаниями. Это означает, что мозг фактически имеет две системы памяти: одну — для обычных событий, другую — для эмоционально заряженных. Система, специально предназначенная для эмоциональных воспоминаний, сыграла исключительно важную роль в процессе эволюции, обеспечивая животным возможность сохранять особенно яркие воспоминания о том, что им угрожает или доставляет удовольствие. Однако в нынешние времена эмоциональные воспоминания могут оказаться плохими советчиками.

### **Устаревшие нервные сигнализаторы тревоги**

Один из недостатков таких нервных сигнализаторов состоит в том, что срочное сообщение, посылаемое миндалевидным телом, иногда, вернее, достаточно часто оказывается устаревшим, особенно в том изменчивом мире, который населяем мы, люди. Прилежно выполняя роль вместилища эмоциональной памяти, миндалевидное тело сканирует<sup>[5]</sup> 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 оно может назвать это «совпадением». Вот почему такая цепь «плавает»: она срабатывает до того, как факт получает полное подтверждение. Миндалевидное тело привычно 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 напоминающими происходящее сегодня, но вполне подходящими, чтобы вогнать миндалевидное тело в панику.

В этом смысле показателен случай с бывшей военной медсестрой, которая получила психическую травму, вызванную бесконечной чередой солдат со страшными ранами, прибывавших в госпиталь, где она работала

во время войны. Однажды днем она буквально содрогнулась от внезапно охватившего ее приступа паники, смешанной с ужасом и отвращением, — таким вот образом повторилась ее типичная для фронтовых условий 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. Очень немного мелких моментов, сопутствующих ситуации, — вот все, что нужно, чтобы приобрести сходство с какой-то прошлой опасностью, которая заставит 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 оправдывается в отношении травмирующих событий вроде побоев или полной заброшенности. В этот ранний период жизни другим структурам мозга, в частности, гиппокампу, играющему решающую роль в тематических воспоминаниях, и неокортексу, средоточию рационального мышления, еще только предстоит полностью развиваться. 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 эта информация какую-либо эмоциональную валентность<sup>[6]</sup>. 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 тому основному принципу, на котором долгое время базировалась психоаналитическая мысль: взаимодействия, имеющие место в самые ранние годы жизни, составляют набор эмоциональных уроков, в основе которых лежат взаимная настроенность и рассогласование при контактах между младенцем и теми, кто за ним ухаживает. Эти эмоциональные уроки чрезвычайно сильны, хотя их и очень трудно понять с точки зрения взрослой жизни, потому что, как считает Леду, они хранятся в миндалевидном теле в виде черновых, невыразимых словами программ эмоциональной жизни. Поскольку эти самые ранние эмоциональные

воспоминания укореняются еще до того, как у младенца находятся слова для описания своих переживаний, то впоследствии, когда эти эмоциональные воспоминания приходят в действие, у нас не оказывается никакого соответствующего набора четко сформулированных мыслей по поводу овладевающей нами ответной реакции. Значит, единственная причина, по которой нас настолько озадачивают наши эмоциональные взрывы, это то, что они часто приходят из тех ранних периодов нашей жизни, когда обстоятельства ставили нас в тупик, а мы пока еще не могли выразить словами свое понимание событий. Возможно, нас обуревают сумбурные чувства, но нет слов, чтобы выразить воспоминания, сформировавшие их.

### **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 весь этот 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, когда она накануне занималась наведением порядка в своем стенном шкафу. С чердака ничего не свалилось по той простой причине, что никакого чердака у нас не было. Потолок был цел и невредим — равно как и я.

Мой прыжок с постели в полусонном состоянии — который наверняка спас бы меня от увечья, если бы и вправду вдруг обрушился потолок, — служит иллюстрацией способности миндалевидного тела побуждать нас к действию в чрезвычайных ситуациях в те жизненно важные моменты, которые пролетают 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 этой цепи от таламуса к миндалевидному телу передается только небольшая часть сенсорной информации, а большая ее часть проходит по главному пути — к неокортексу. Так что в миндалевидное тело по экспресс-маршруту в

лучшем случае поступает простой сигнал, исполняющий только функцию предостережения. Как заметил Леду: «Вам не нужно точно знать, что это такое, чтобы понимать, что он может быть опасным».

Прямой проводящий путь имеет огромное преимущество с точки зрения срабатывания мозга, которое исчисляется тысячными долями 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 этого прямого пути с точки зрения выживания, наверное, была огромной, поскольку он обеспечивал выбор варианта быстрого отклика, который экономил несколько критических миллисекунд времени 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, играет относительно ограниченную роль в ментальной жизни человека, сводясь в основном к эмоциональным вспышкам, значительная часть ментальной жизни птиц, рыб и рептилий происходит при ее непосредственном участии, так как собственно их выживание зависит от постоянного слежения за хищником или добычей. «Такой 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, поскольку 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 что-то съедобное. Что же касается человека, то в его эмоциональной жизни такая неточность подчас имеет катастрофические последствия для наших с вами взаимоотношений, поскольку это означает, что мы, образно выражаясь, 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, случайно 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. Это — сенсорная информация в совершенно необработанном виде, нечто вроде невральная «Угадай эту мелодию», в которой вместо скоропалительных заключений относительно мелодии, выносимых после прослушивания всего нескольких нот, общее представление складывается из нескольких первых ориентировочных частей. Если миндалевидное тело уловит появление важного сенсорного образа, оно сделает поспешный вывод, запустив свои реакции раньше, чем получит исчерпывающее — или хоть какое-нибудь — подтверждение.

Нет ничего удивительного в том, что мы совершенно не способны проникнуть во мрак наших взрывных эмоций, особенно тогда, когда они удерживают нас в рабстве. Миндалевидное тело может отреагировать, обезумев от ярости или страха, раньше, чем кортекс выяснит, что происходит, потому что подобная необработанная эмоция запускается независимо от мышления и опережает его.

## **Управляющий эмоциями**

Шестилетняя дочурка одной моей приятельницы, Джессика, впервые в жизни осталась ночевать у подружки, и неясно, кто больше нервничал по этому поводу — мать или дочь. Хотя мать старалась не показывать Джессике, насколько сильно она обеспокоена, ее 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 у нее в груди, а в голове проносились видения Джессики, попавшей в ужасную беду.

Сорвав трубку, мать выпалила в нее: «Джессика!» — и услышала в ответ женский голос, произнесший: «О, я, по-видимому, ошиблась номером...»

После этого к матери вернулось самообладание, и она вежливым, ровным тоном спросила: «Какой номер 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, но подавляет или контролирует это чувство, чтобы успешнее справиться с возникшей ситуацией, или если повторная оценка требует совершенно иной реакции, как, например, в случае обеспокоенной матери у телефона. Эта неокортикальная зона мозга вызывает более аналитическую или 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 такой реакции, работая в тесной взаимосвязи с миндалевидным телом и другими цепями эмоционального мозга.

Такова классическая последовательность действий, которая позволяет проводить различия и определять, нужен ли эмоциональный отклик в данной ситуации. Серьезное исключение из нее составляют «эмоциональные авралы». Когда включается какая-то эмоция, предлобные доли мгновенно выполняют операции по определению соотношения опасность—польза, прокручивая мириады возможных реакций, и выбирают наилучшие: для животных — когда нападать, когда удирать, а 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 (в смысле

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 по этому поводу 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, то есть, если нет понимания, что происходящее заслуживает эмоционального отклика, никакого отклика и не последует. Первые догадки о той роли, какую играют предлобные доли в проявлении эмоций, у неврологов 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 пред-лобной зоной коры головного мозга) и нижним мозгом. И 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 расстройств. 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, которые обычно удерживают в равновесии эмоциональную реакцию, или мобилизация 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, — это ослабить сигналы активации, посылаемые миндалевидным телом и другими лимбическими центрами, то есть вести себя наподобие родителя, который не дает импульсивному ребенку хватать все подряд и вместо этого учит его 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, что одной из обязанностей левой лобной доли является работа в качестве 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 больные, перенесшие удар, у которых повреждения находились в левой предлобной зоне кортекса, были подвержены катастрофическому беспокойству и страхам; больные же с повреждениями справа оказались «чрезмерно веселыми»; во время неврологических обследований они без конца шутили и бывали настолько безмятежны, что их не заботило, как у них обстоят дела со здоровьем. Был еще такой случай счастливого мужа, у которого правая предлобная доля была частично удалена 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 по крайней мере умерять все эмоции, кроме сильнейших всплесков негативных. 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. Эти предлобно-лимбические связи играют решающую роль в умственной жизни, 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 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 как в смысле принятия разумных решений, так и просто способности ясно



мыслить.

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, будь то 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 справиться с мыслями», и 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 серьезные, не всегда выявляются во время теста на определение коэффициента умственного развития, хотя их обычно без особого труда 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 таких 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 бывали разрушительными и попадали в беду, что наводило на мысль о неправильном предлобном контроле за лимбическими порывами. Несмотря на свой умственный потенциал, эти мальчики подвергались опасности столкнуться на жизненном пути с такими проблемами, как неуспеваемость, алкоголизм и преступность, и отнюдь не по причине их умственной неполноценности, а из-за того, что у них нарушен контроль за их эмоциональной жизнью. Эмоциональный мозг, совершенно независимо от этих кортикальных зон «выдоенный» в смысле информации во время тестов на определение коэффициента умственного развития, сдерживает гнев точно так же, как и сочувствие. Эти эмоциональные цепи формируются переживаниями на протяжении детства,

а мы на свой страх и риск полностью отдаем такие переживания на волю случая.

Давайте рассмотрим роль эмоций в процессе даже самого «рационального» принятия решения. В рамках работы, предполагающей далеко идущие с точки зрения понимания ментальной жизни выводы, д-р Антонио Дамазео, невролог на медицинском факультете университета штата Айова, провел тщательнейшие исследования того, что же именно ухудшается у пациентов с поврежденной линией связи между предлобной зоной и миндалевидным телом. Процесс принятия решений у них чудовищно «искорежен» — и при этом у них не обнаруживалось ни малейшего уменьшения коэффициента умственного развития или познавательной способности. Несмотря на непострадавший ум, они делают катастрофический выбор как в деловой, так и в личной жизни и даже могут испытывать бесконечные терзания по поводу такого простого решения, когда назначить свидание.

Д-р Дамазео утверждает, что они принимают такие неудачные решения, потому что лишились доступа к своим эмоциональным знаниям. Будучи местом схождения мысли и эмоции, линия связи между предлобной зоной и миндалевидным телом являет собой имеющий решающее значение путь в хранилище симпатий и антипатий, приобретаемых нами на протяжении всей жизни. Отрезанному от эмоциональной памяти, сосредоточенной в миндалевидном теле, неокортексу, что бы он ни обдумывал, больше не удастся запускать эмоциональные реакции, ассоциировавшиеся с этим в прошлом, — 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 подобные эмоциональные уроки, потому что у них больше нет хода туда, где они хранятся в миндалевидном теле.

Подобные данные привели д-ра Дамазео к противоинтуитивной позиции, сводящейся к тому, что чувства необходимы для принятия рациональных решений, они указывают нам нужное направление, где бесстрастную логику потом можно будет использовать наилучшим образом. В то время как мир зачастую ставит нас перед немереным 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 обернувшемся катастрофой помещении капитала или мучительном разводе), посылает сигналы, которые упрощают решение, с самого начала исключая одни

варианты выбора и высвечивая другие. Таким образом, д-р Дамазио утверждает, что эмоциональный мозг участвует в логическом мышлении точно так же, как и думающий мозг.

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, целесообразная и эмоциональная. То, насколько мы преуспеваем в жизни, определяется обеими, то есть значение в данном случае имеет не только коэффициент умственного развития, но также и эмоциональная способность мышления. В самом деле, ведь интеллект не способен всегда быть на высоте без *эмоционального* разума. Обычно принцип дополнения друг друга 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 этих партнеров 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 Эразм, нам лучше было бы постараться найти разумное равновесие между ними. В старой 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, нам прежде всего следует лучше осознать, что значит пользоваться эмоциями с умом.

## **Часть 2 ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

## Глава 3 КОГДА УМНЫЙ ГЛУПЕЕТ

До сих пор продолжают 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. Но Пологруто, его 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 он в момент инцидента был невменяемым в отношении совершенного преступления. Входящие в состав комиссии четыре психолога и психиатра утверждали, что во время конфликта у него случился приступ психоза, а 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 ножом, 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 это нападение.

Вопрос в том, как очевидно умный человек мог совершить такой безрассудный, такой 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 разоблаченных секретов психологии заключается в относительной невозможности безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни, на основании оценок, коэффициентов умственного развития или баллов, набранных во время теста академических способностей, несмотря на их гипнотическое воздействие 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 умственного развития 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 совпадений с правилом. В лучшем случае доля этого коэффициента в факторах, определяющих успех в жизни, составляет 20 процентов, тогда как оставшиеся 80 процентов 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 «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 вместо этого 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 такими достижениями заслоняется всей совокупностью других характеристик, которые он привносит в жизнь».

Меня интересует определяющий набор этих самых «других характеристик», то есть *эмоциональный интеллект*: такие способности, как 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 способности думать, сопереживать и надеяться. В отличие от коэффициента умственного развития с его почти столетней историей определения у сотен тысяч людей эмоциональный

интеллект представляет собой новое понятие. Пока еще никто не может точно сказать, насколько он изменчив у разных людей на протяжении жизни. Но, как показывают существующие данные, он может быть таким же мощным критерием, как коэффициент умственного развития, а иногда и превосходить его. И хотя есть и такие, кто утверждает, что ни опыт, ни образование не могут сильно изменить коэффициент умственного развития, я собираюсь доказать в Части 5, что даже детей можно научить пользоваться эмоциями в своих интересах, если мы позаботимся об этом.

## **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 учащегося, которые он проходил перед поступлением в колледж. Несмотря на свои колоссальные умственные способности, он проводил большую часть времени, постоянно где-то болтаясь, поздно возвращался домой и пропускал занятия, просыпая до полудня. Ему потребовалось почти десять лет, чтобы получить наконец диплом.

Коэффициент умственного развития почти 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 коэффициентов умственного развития, чем в наши дни, — нельзя не заметить, что к среднему возрасту мужчины с самыми высокими оценками на экзаменах в университетах оказывались не слишком-то удачливыми в сравнении с их менее успевающими сверстниками в смысле зарплаты, продуктивности или престижа на избранном поприще. От своей жизни они также не испытывали удовлетворения и не находили счастья в общении с друзьями и семьями, равно как и в завязывании романтических отношений.

Аналогичным образом проводилось 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, штат Массачусетс, во времена «трущоб периода депрессии», в нескольких кварталах от Гарварда. Коэффициент умственного развития трети этой группы не поднимался выше 90. Но и

здесь этот коэффициент 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 это всегда бывает) между коэффициентом умственного развития и социально-экономическим уровнем людей в возрасте сорока семи лет. Но в отношении детских способностей, таких как способность переносить фрустрацию, контролировать эмоции и ладить с другими людьми, имели большее значение.

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

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

В этом-то и заключается проблема: академический ум, по существу, не предполагает готовности к беспорядку — или возможностям, — которые преподносят превратности судьбы. Однако, даже если высокий коэффициент умственного развития не гарантирует преуспевание, престиж или счастье в жизни, наши учебные заведения и культура заиклены на академических способностях, игнорируя эмоциональный интеллект, набор черт — кто-то может назвать его характером, — который имеет огромное значение для нашей личной судьбы. Эмоциональная жизнь — это сфера, с которой можно обращаться более или менее искусно и так же надежно, как с математикой или чтением, и которая нуждается в своем особом наборе



компетенций, то есть выполняемых ею функций. И то, насколько человек сведущ в них, имеет решающее значение для понимания, почему один преуспевает в жизни, а другой — равного интеллекта — оказывается в тупике: эмоциональная одаренность — это *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, что мы и увидим в Части 3. Многие данные свидетельствуют, что люди, являющиеся знатоками эмоций, — те, кто отлично знает и справляется со своими чувствами и к тому же расшифровывает и успешно пользуется чувствами других людей, — имеют превосходство в любой сфере жизни, будь то романтические и интимные отношения или схватывание на лету не выраженных словами правил, которые определяют успех в организационной политике. К тому же более вероятно, что люди с хорошо развитым эмоциональным даром будут довольны и успешны в жизни, подчинив себе склонности ума, которые способствуют повышению их собственной продуктивности; люди же, которые не могут установить хотя бы некоторый контроль над своей эмоциональной жизнью, вынуждены вести внутренние баталии, подрывающие их способность сосредоточенно работать и ясно мыслить.

### **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 этой 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 это 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 класса, а это говорит об уровне восприимчивости, исключительно высоком для четырехлетней девочки. Такой талант в дальнейшей жизни, возможно, 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, на чем, собственно, традиционно сосредоточивают внимание все школы. Признавалось также, что особые способности человека, как, например, социальная восприимчивость Джуди, принадлежат к талантам, которые система образования способна воспитывать, но отнюдь не игнорировать или даже подавлять. Всячески поощряя детей развивать полный диапазон дарований, на которые они будут рассчитывать, чтобы преуспеть в жизни или просто использовать их для достижения цели в выбранной профессии, школа становится для них преподавателем искусства жизни.

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, — это направить его в ту область, где его таланты принесут ему наибольшую пользу, где он сумеет стать авторитетным специалистом и получит удовлетворение от своей работы. Мы же совсем упустили это из виду и каждого учили тому, что преуспеть в жизни — значит максимально подходить на роль преподавателя колледжа. И каждого мы всегда оцениваем, прикидывая, соответствует ли он этому 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 это возможно. Существуют сотни способов преуспеть в жизни и много разных способностей, которые помогут вам этого добиться».

Если кто и понимает ограниченность старых представлений об умственных способностях, так это Гарднер. Он подчеркивает, что начало славной эпохи тестов для определения коэффициента умственного развития пришлось на время Первой мировой войны, когда два миллиона американских мужчин были рассортированы с помощью первого массового теста для определения этого коэффициента в его бумажно-карандашной форме, только что разработанной Льюисом Терманом, психологом из Стэнфордского университета. За этим последовали десятилетия, названные Гарднером периодом «мышления категорией коэффициента умственного развития», «то есть что люди бывают либо сообразительными, либо нет, они такими рождаются, что с этим почти ничего нельзя поделать и что тесты поведают вам, принадлежите ли 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», вышедшая в 1983 году, явилась манифестом, доказывающим несостоятельность оценки с помощью коэффициента умственного развития; в ней была изложена 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. Его список включает два стандартных академических вида, вербальную и логико-математическую сообразительность, но за ними

в списке следуют способность пространственного мышления, наблюдаемая, например, у выдающегося художника или архитектора; кинестетическая<sup>[7]</sup> одаренность, проявляющаяся в плавной подвижности тела и грации Марты Грэхем или Мэдрик Джонсон, и музыкальный талант какого-нибудь Моцарта или ЙоЙо Ма. Завершают список два аспекта того, что Гарднер называет личностными умственными способностями: талант межличностного общения, подобный таланту великого психотерапевта, например, Карла Роджерса, или лидера мирового масштаба, например, Мартина Лютера Кинга-мл., и «внутрипсихическая» способность, которая могла проявляться, с одной стороны, в блестящих прозрениях Зигмунда Фрейда или — поскромнее — в виде внутреннего удовлетворения, которое возникает в результате приведения своей жизни в полную гармонию со своими истинными чувствами.

Ключевым словом в этом представлении умственных способностей является определение «множественные»: гарднеровская модель выходит далеко за пределы стандартной концепции коэффициента умственного развития как единственного и неизменного фактора. Она признает, что тесты, тиранившие нас во время обучения в школе, — начиная с тестов достижений, которые рассортировывали нас на тех, кого переводили в технические школы, и тех, кому суждено было поступать в колледж, и кончая тестами академических способностей, с помощью которых определяли, какой именно колледж, если об этом вообще могла идти речь, нам позволено будет посещать, — основаны на ограниченном представлении об интеллекте, ничего общего не имеющем 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 по исследовательской работе 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.

Такой многогранный взгляд на способность мышления дает более полное представление о дарованиях и потенциале ребенка в смысле достижения успеха, чем стандартный коэффициент умственного развития. Когда школьников, участвовавших в проекте «Спектрум», оценили сначала

по «шкале интеллекта Стэнфорда-Байнета» — некогда считавшейся 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 смысленных» — как следовало из тестов на коэффициент умственного развития — ребят один — согласно тесту «Спектрум» — был силен в трех областях, трое проявили способности в двух областях, а один «смысленный» ребенок имел лишь один талант. Да и сами критерии способностей обнаружили значительный разброс: четыре показателя талантов этих детей пришлось на музыку, два на изобразительное искусство, один на социальное понимание, один на логику и два на язык. Ни один из пяти 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 достаточно преуспеют, чтобы развить свои страстные увлечения, 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 первого опубликования 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... это коррелятивная способность, обращенная внутрь; способность создавать точную, соответствующую действительности модель самого себя и пользоваться этой моделью, чтобы успешно действовать в жизни.

Позднее Гарднер заметил, что в основе межличностного интеллекта лежат «способности уловить и надлежащим образом отреагировать на настроения, темперамент, побуждения и дела 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».

### **Спок против Даты: 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, как дал мне понять Гарднер, в своей работе он твердо придерживается предложенной когнитивистикой<sup>[8]</sup> модели ума. Таким образом, в его представлении об этих умственных способностях особое значение придается познанию — пониманию себя и других с точки зрения мотивов, образа действий и пользования этой интуитивной способностью в собственной жизни и для поддержания хороших отношений с другими людьми. Но, как и кинестетическое царство, в котором блестящие способности тела к движению проявляются невербально, царство эмоций тоже выходит за пределы возможностей языка и познания.

Хотя в приводимых Гарднером описаниях личностных умственных способностей достаточное внимание уделено проникновению в суть игры эмоций и овладению умением справляться с ними, Гарднер и его сотрудники подробно не рассматривали роль *чувствования* в этих умственных способностях, более сосредоточившись на знаниях о чувствовании. Из-за подобной сосредоточенности, вероятно, непреднамеренно, остается неисследованным целый океан эмоций, который, собственно, и делает внутреннюю жизнь и взаимоотношения

такими сложными, захватывающими и зачастую приводящими в замешательство. Так что еще предстоит понять, в каком смысле» эмоциях присутствует интеллект и в каком смысле интеллект можно свести к эмоциям.

То, что Гарднер делает акцент на познавательных составляющих личностных умственных способностей, отражает действовавший в психологии дух времени, который сформировал его взгляды. Чрезмерное значение, придаваемое психологией познанию даже в царстве эмоций, отчасти объясняется неожиданным поворотом в истории этой науки. В средние десятилетия двадцатого века в академической психологии господствовали бихевиористы<sup>[9]</sup> типа Б.Ф. Скиннера<sup>[10]</sup>, который считал, что только поведение поддается объективному наблюдению с внешней стороны и только поведенческие проявления можно изучать с научной точностью. Бихевиористы управляли всей внутренней жизнью, 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 все же оставались под запретом. Ученые-когнитивисты придерживались традиционного взгляда, что способность мышления подразумевает холодную, сугубо практичную обработку фактов. Она гиперрациональна и скорее напоминает мистера Спока из «Звездного путешествия», архетип сухих информационных байтов, не замутненный чувствами, воплощающий идею того, что эмоциям нет места в интеллекте и они лишь вносят беспорядок в картину нашей ментальной жизни.

Ученых-когнитивистов, принявших эту концепцию, завел на ложный путь компьютер, как оперативная модель ума, но при этом они полностью забыли, что в действительности «мокрое» техническое обеспечение головного мозга погружено в похожую на «болтушку» пульсирующую массу нейрохимикатов и ничего не имеет 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, которое 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 самим пришлось — при создании моделей ума — прогнозировать значимость их личных надежд и страхов, супружеских ссор и профессиональной зависти — той волны чувств,

которые наделяют жизнь особым вкусом и ароматом, приносят 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 по мере того, как 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 положительных воздействий эмоций в сфере ментальной жизни, равно как и связанных с ними опасностей. В конечном счете Дата понимает (к своему ужасу, если, конечно, он способен ужасаться), что его сухая логика не помогает ему принять правильное *человеческое* решение. Наша человечность наиболее очевидно проявляется в наших чувствах. Дата пытается испытывать чувства, догадываясь, что без этого упускает нечто очень важное. Он стремится к дружбе и верности; но у него, как у Оловянного человека из «Волшебной страны Оз», нет сердца. Не обладая способностью приходить в лирическое настроение, которое приносят чувства, Дата может музицировать или писать стихи с виртуозной техникой, совершенно не ощущая их страстности. Стремление Даты к чувствованию чувства ради самого этого процесса показывает, что высшие ценности человеческой души — вера, надежда, преданность, любовь — полностью отсутствуют при холодно когнитивном отношении. Эмоции обогащают, и без них модель ума опресняется.

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, но при этом отметил: «Когда я только начал писать о личностных умственных способностях, я *говорил* об эмоции, и особенно в связи с моим представлением о внутриличностном интеллекте как о некоем компоненте, который эмоционально настраивается на тебя самого. Сигналы, идущие от 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 мета-познании» — то есть осведомленности о ментальных процессах человека, — «чем на полном диапазоне эмоциональных способностей».

Но при всем этом Гарднер понимает, насколько важны такие эмоциональные способности и дар поддерживать отношения в нынешней



суматошной жизни. Он также указывает, что «многие с коэффициентами умственного развития на уровне 160 работают на тех, у кого этот 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».

### **Могут ли эмоции быть разумными?**

Чтобы лучше понять, каким должно быть такое обучение, нам придется обратиться за помощью к другим теоретикам, принявшим предложенную Гарднером концепцию интеллекта, среди которых выделяется психолог Йельского университета Питер Сейлови, составивший подробнейшую схему путей и способов, помогающих нам привнести разум в наши эмоции. Хотя, правду сказать, в его стремлениях нет ничего нового, поскольку в течение уже многих лет самые ревностные теоретики коэффициента умственного развития неоднократно пытались поселить эмоции во владениях интеллекта вместо того, чтобы рассматривать «эмоцию» и «ум» как свойственную этой области логическую несообразность. Так, Э.Л. Торндайк, знаменитый психолог, посвятивший немало времени популяризации идеи коэффициента умственного развития в 1920-е и 1930-е годы, в статье, опубликованной в «Харперс мэгэзин», высказал мнение, что один аспект эмоционального интеллекта — «социальный» интеллект, то есть способность понимать других и «мудро вести себя в сфере человеческих отношений», — сам по себе есть аспект коэффициента умственного развития отдельного человека. Другие психологи того времени отнесли к социальному интеллекту с большим цинизмом, рассматривая его как умение, манипулируя другими людьми, заставлять их делать то, что вам нужно, независимо от того, хотят они это делать или нет. Но ни одна из этих формулировок социального интеллекта не оказала сколько-нибудь заметного влияния на теоретиков коэффициента умственного развития, и вышедший в 1960 году авторитетный учебник по тестам умственного развития провозгласил концепцию социального интеллекта «никуда не годной».

Однако личностный интеллект игнорировать явно бы не стоило,

главным образом потому, что он составлен из интуиции и здравого смысла. К примеру, когда Роберт Стернберг, другой 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, а именно что 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 такого рода, которая позволяет успешным руководителям улавливать не выраженную словами информацию.

В последние годы все больше психологов соглашается с мнением Гарднера по поводу того, что в центре старых концепций коэффициента умственного развития помещался узкий диапазон лингвистических и математических способностей и что 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 были Стернберг и Сей-лови, расширили представление об интеллекте, попытавшись заново оценить его с точки зрения того, что именно нужно, чтобы преуспеть в жизни. Атакой путь поиска возвращает к пониманию того, насколько важен «личностный» или эмоциональный интеллект.

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

1. *Знание своих эмоций.* Самоосознание — распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает, — есть 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, меньше сомневаясь в правильности личных решений, начиная с того, на ком жениться или за кого выйти замуж, и кончая тем, за какое дело взяться.

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

3. *Мотивация для 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 того, чтобы быть способным к созиданию. Самоконтроль над 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 они ни взялись.

4. *Распознавание эмоций в других людях.* 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 люди. Это делает их более подходящими для профессий или занятий, связанных с заботой о других, например, для преподавания, торговли и управления.

5. *Поддержание взаимоотношений.* 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. Это те способности, которые укрепляют популярность, лидерство и эффективность межличностного общения. Люди, отличающиеся подобными талантами, отлично справляются со всеми делами, успех которых зависит от умелого взаимодействия с другими; они — просто звезды общения.

Разумеется, в каждой из этих областей люди обнаруживают разные способности; кто-то из нас, возможно, вполне удачно справляется со своей

тревожностью, но при этом не слишком ловко умеряет огорчения другого человека. Наш уровень способностей, без сомнения, определяется нервной системой, но, как мы увидим позднее, головной мозг удивительно гибок и постоянно учится. Упущения в эмоциональной одаренности можно исправить: каждая из этих областей в значительной степени представляет собой совокупность привычек и ответных реакций, которую — при приложении надлежащих усилий — можно изменить к лучшему.

## **Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект: чистые типы**

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

В отличие от привычных тестов 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 вполне достаточно, некоторые из них, как, например, эмпатию, лучше всего выявлять с помощью выборочного контроля за актуальной способностью человека во время выполнения конкретного задания, получая их в результате считывания чувств какого-либо человека с видеозаписи соответствующих им выражений его лица. Тем не менее, пользуясь для того, что он называет «эластичностью эго», критерием, очень похожим на эмоциональный интеллект (он включает главные социальные и эмоциональные компетенции), Джек Блок, психолог из Университета штата Калифорния в Беркли, 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) — это почти пародия на

интеллектуала, превосходно ориентирующегося в царстве разума, но совершенно не приспособленного 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 честолюбив 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, невыразителен, держится особняком, эмоционально уравновешен.

Напротив, люди с высоким эмоциональным интеллектом в социальном отношении уравновешенны, дружелюбны и 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. Их 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, тогда как на самом деле для всех нас характерны и определенное умственное развитие, и эмоциональный интеллект, но только «смешаны» они в разных пропорциях. Кстати сказать, польза от таких портретов очевидна, поскольку они предоставляют ценную информацию о том, что каждый из этих аспектов в отдельности добавляет к качествам человека. В зависимости от того, в какой степени человек наделен как когнитивным, так и эмоциональным интеллектом, эти портреты соответственно сливаются. Хотя, надо заметить, из этих двух факторов эмоциональный интеллект приносит гораздо больше качеств, делающих нас намного человечнее.

## Глава 4 ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

Один воинственный самурай, говорится в старинной японской сказке, как-то раз потребовал от учителя дзэн, чтобы тот объяснил ему, 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 тут задета его честь, 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 в ответ.

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

«А вот это — рай», — сказал монах.

Внезапное осознание самураем собственного возбужденного состояния иллюстрирует принципиальную разницу между тем состоянием, когда человек охвачен каким-либо чувством, и осознанием им того, что это чувство его не туда несет. Сократовский наказ «Познай самого себя» подразумевает именно этот краеугольный камень эмоционального интеллекта: осознание собственных чувств, когда они возникают.

На первый взгляд может показаться, что наши чувства очевидны; однако по зрелом размышлении мы припомним, сколько раз не замечали, как в действительности относимся к тем или иным вещам, или осознавали эти чувства намного позже.

Психологи пользуются довольно тяжеловесными терминами «метакогниция, или метапознание» для обозначения осознания процесса мышления и «метанастроение», когда говорят об осознании человеком собственных эмоций. Мне больше нравится термин «самоосознание» в смысле постоянного внимания к своим внутренним состояниям. При таком осознании на основании анализа собственного психического состояния ум наблюдает за переживанием, включая эмоции, и изучает его.

Это свойство осознания сродни тому, что Фрейд описывал как «ровно парящее внимание» и что он рекомендовал тем, кто собирался заниматься психоанализом. Такое внимание беспристрастно учитывает все, что проходит через осознание, как заинтересованный, но пока 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 затем, какой процесс свободной ассоциации происходит в пациенте.

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

Максимум, что обеспечивает самонаблюдение, так это хладнокровное осознание неистовых или бурных чувств, а как минимум оно проявляет себя в возможности отстраниться от переживания, создавая параллельный поток сознания, или «метапоток», как будто «парящий» над главным течением или рядом с ним и дающий понимание происходящего, вместо того чтобы погрузиться туда и утонуть в нем. Существует очевидная разница, к примеру, между состояниями, когда один человек просто страшно разгневался на другого и когда этот человек, сохраняя 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 о том, что неокортикальные схемы активно следят за эмоциями, а это уже первый шаг к установлению некоторого контроля. Такое умение разбираться в своих эмоциях составляет основополагающую эмоциональную компетенцию как умение, способность, на которой формируются все остальные, например, эмоциональный самоконтроль.

Самоосознание, таким образом, означает «осведомленность как о своем настроении, так и о мыслях об этом настроении», как выразился Джон Майер, психолог университета в Нью-Гэмпшире, который 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 может оказаться менее хладнокровным, поскольку обычный набор мыслей, свидетельствующих о включении самоосознания, включает и такие: «Мне



не следовало поддаваться этому чувству», «Я думаю о хорошем, чтобы утешиться и приободриться» и — при более ограниченном самоосознании — мимолетную мысль: «Не думать об этом» как реакцию на что-то крайне неприятное или огорчительное.

Несмотря на то что существует логическое различие между осведомленностью о чувствах и действиями, направленными на их изменение, Майер считает, что для достижения всех практических целей и осведомленность, и действия обычно тесно связаны друг с другом: осознать скверное настроение значит захотеть избавиться от него. Однако это осознание отличается от усилий, 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!» — и гнев не утихнет. Самоосознание оказывает более мощное влияние на сильные враждебные чувства: осознание «А ведь я испытываю гнев» предоставляет большую свободу выбора — не только не руководствоваться им в своих действиях, но и дополнительно постараться избавиться от него. V Майер полагает, что люди склонны придерживаться следующих характерных манер следить за своими эмоциями и справляться с ними:

- *Знающие себя.* Понятно, что, отдавая себе отчет в своих настроениях, когда таковые у них есть, эти люди уже обладают некоторыми познаниями относительно своей эмоциональной жизни. Их ясное представление об эмоциях, возможно, укрепляет другие характерные черты их личности: они автономны<sup>[11]</sup> и уверены в своих границах<sup>[12]</sup>, 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 быстрее отделаться от него. Короче говоря, их внимательность помогает им справляться со своими эмоциями.

- *Поглощенные эмоциями.* Это люди, часто ощущающие, что эмоции захлестывают их, а они не в силах избавиться от них, словно их настроения приняли руководство на себя. Они переменчивы и не слишком осведомлены о своих чувствах, так что они бывают погружены в них, вместо того чтобы видеть все в истинном свете. А в результате они почти не пытаются избежать дурных настроений, чувствуя, что не имеют никакого контроля над своей эмоциональной жизнью. 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 при этом 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 — несмотря на полную осведомленность о своих настроениях — подвержены дурным мыслям, но принимают их с полным попустительством, ничего не предпринимая, чтобы изменить их, несмотря на свой дистресс, — модель, распространенная среди, скажем, унылых людей, смилившихся со своим отчаянием.

## **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 продолжат 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 же 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 обращаем внимание в первую очередь под давлением обстоятельств. Сюжет с самолетом заимствован из психологического теста, разработанного Сюзанной Миллер, психологом из университета Темпля, имеющего целью выяснить, к чему люди более склонны: зорко следить за мельчайшими подробностями происходящего в чрезвычайной ситуации или, напротив, справляться с тревожными периодами, пытаясь отвлечься. Такие две аттентивные установки<sup>[13]</sup> в

отношении дистресса имеют совершенно разные последствия для 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 их эмоции разгуливаются все сильнее. Те же, кто не настраивается на происходящее, отвлекаются от него, меньше обращают внимания на собственные реакции и тем самым сводят к минимуму переживание своего эмоционального отклика, а то даже и масштаб этой ответной реакции.

В крайних случаях у одних людей осведомленность о своих эмоциях чрезвычайно велика, а у других она 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 этой ситуации никакой срочности.

Эту историю рассказал мне Эдвард Дайнер, психолог из университета штата Иллинойс в Эрбане, занимавшийся изучением *силы* переживания людьми своих эмоций. В его собрании исследованных случаев выделялся наименьшей силой переживаний, с какой только сталкивался Дайнер, тот самый студент университета, который оказался, по существу, совершенно бесстрастным человеком, проживающим жизнь почти без всяких чувств, даже в такой критической ситуации, как, например, пожар.

Для контраста поговорим об одной женщине, которая находилась на противоположном конце исследованного Лайнером 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 этот магазин в Чикаго.

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. Эта повышенная эмоциональная чувствительность прежде всего означает, что малейшее раздражение вызывает у таких людей эмоциональные бури, то ли божественные, то ли адские, тогда как те, кто составляет диаметрально

противоположность, едва ли испытывают хоть какое-нибудь чувство даже в самых жутких обстоятельствах.

## Бесчувственный мужчина

Гэри приводил в бешенство свою невесту Эллен, потому что, будучи знающим, вдумчивым и успешным хирургом, оставался скучным в смысле эмоций, совершенно не отзываясь ни на какие проявления чувств. Хотя Гэри мог блестяще рассуждать о науке и искусстве, когда дело доходило до его чувств — даже к Эллен, он замолкал. Она, как могла, пыталась выжать из него хоть каплю страсти, но все было напрасно: Гэри оставался бесстрастным и ничего не замечал. «Я вообще никогда не выражаю свои чувства», — сказал Гэри психотерапевту, которого он 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 своих чувствах. Причина заключалась в том, что он прежде всего не знал, что именно он чувствует. Насколько он мог судить об этом, 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 их 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, приведенные в замешательство категорией пациентов, которые не поддавались лечению их методами, потому что не сообщали ни о каких чувствах, ни о каких фантазиях и бесцветных снах — словом, ни о какой внутренней эмоциональной жизни речь вообще не шла. Клинические признаки, характерные для алекситимиков, включают затруднения с описанием чувств, как их собственных, так и чувств других людей, и крайнюю ограниченность

эмоционального словарного запаса. Более того, им трудно проводить различия как между эмоциями, так и между эмоцией и телесным ощущением, так что они могут жаловаться на то, что их мутит, на учащенное сердцебиение, потение и головокружение — и не знать при этом, что испытывают тревогу.

«Они производят впечатление особых чуждых существ, явившихся из другого мира, но живущих в обществе, где властвуют чувства» — так описывает их д-р Питер Сифнеос, психиатр из Гарвардского университета, который в 1972 году изобрел термин «алекситимия». Алекситимики, к примеру, редко плачут, но если уж они заплачут, слезы у них из глаз текут ручьями. Однако они жутко смущаются, если в этот момент их спросить, о чем они плачут. Одна пациентка, страдающая алекситимией, посмотрев фильм о матери восьмерых детей, которая умерла 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 это время 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 в тот момент, женщина ответила, что чувствовала нечто «ужасное», но не смогла четко определить свои чувства и добавила, что иногда 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 это словами, — какие именно чувства они испытывают. Они полностью лишены главной способности эмоционального интеллекта — самоосознаний, то есть понимания, что мы чувствуем, когда внутри нас бушуют эмоции. Алекситимики опровергают аксиому, проистекающую из здравого смысла, об абсолютной самоочевидности того, какие именно чувства мы испытываем; это происходит из-за того, 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 эта женщина, которая плакала в кино, они чувствуют что-то «ужасное», но никогда не могут точно сказать, что такое это «ужасное», что они в данный момент чувствуют.

Подобная изначальная путаница с чувствами, видимо, часто заставляет их жаловаться на неопределенные проблемы со здоровьем, тогда как в

действительности они испытывают эмоциональный дистресс — явление, известное в психиатрии как *соматизация*, то есть развитие соматических нарушений психогенной природы, когда боль, связанную с эмоциями, принимают за физическую (и отличающуюся от психосоматического заболевания, при котором 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, поскольку 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 в этом виноват обрыв цепи между лимбической системой и неокортексом, в частности, его центром речи, и эта гипотеза вполне согласуется с тем, что мы узнаем об эмоциональном мозге. У пациентов, подверженных тяжелым эпилептическим припадкам, у которых эта связь была прервана хирургическим путем для ослабления симптомов их болезни, как отмечает Сифнеос, эмоции притуплялись, как у людей с алекситимией, и они теряли способность выражать свои чувства словами и неожиданно лишались жизни, украшенной игрой воображения. Короче говоря, несмотря на то что 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» по поводу этой силы речи, «если ты сумел облечь в слова то, что ты чувствовал, значит, это твое». Результат, разумеется, и составляет алекситимическую дилемму: отсутствие слов, чтобы выразить чувства, означает, что эти чувства не ваши.

## **О пользе чувствования нутром**

У Эллиота как раз подо лбом образовалась опухоль размером с маленький апельсин, которая была полностью удалена 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 мог 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, он 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 у него какой-либо неврологической проблемы он 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 ментальных функций Эллиота: хотя с его логикой, памятью, вниманием, равно как и со всеми остальными познавательными способностями все было в порядке, Эллиот фактически забыл о своих эмоциональных реакциях на то, что с ним произошло. Самым поразительным было то, что Эллиот мог рассказывать о трагических событиях своей жизни совершенно бесстрастно, словно он был сторонним наблюдателем по отношению к потерям и неудачам из своего прошлого, — 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 Эллиота. 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 выполнять все шаги поэтапно, просчитывая какое-то решение, но не мог правильно определять значимость возможных вариантов. Каждый вариант был нейтральным. И такая бесстрастная манера рассуждать логически, по мнению Дамазио, составляла суть проблемы Эллиота, ибо неспособность понять собственные чувства, возникающие у него 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 принятия почти каждого времени посещения врача, но у него не было ни малейшего понятия, как он сам *относится* к любому из оговоренных вариантов их встречи. Он потерял способность понимать собственные чувства, и у него не осталось никаких предпочтений.

Нерешительность Эллиота в сложившейся ситуации показывает, насколько важна роль чувства для навигации 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 не меньший вред, особенно если приходится взвешивать свои 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 одной только рациональности, для этого требуются умение «чувствовать 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, которые Дамазио называет «соматическими маркерами» (соматический, то есть телесный, сигнальный знак, отличный от психического), что в буквальном смысле означает «нутряные чувства». Соматический маркер — это своего рода .сигнал автоматической тревожной сигнализации, который привлекает внимание к потенциальной опасности при данном ходе событий. Эти маркеры, как правило, не дают нам выбрать тот вариант, против которого нас предостерегает прошлый опыт, но они также могут и предупредить нас о наличии благоприятной возможности. Обычно мы в этот момент не вспоминаем, какое именно переживание служит источником негативного чувства; все, что нам нужно, так это сигнал^ что данный возможный ход действий может быть опасным. И всякий раз, когда это «нутряное чувство»



начнет усиливаться, мы сразу же прервем прежний ход рассуждений или, наоборот, продолжим его с еще большим упорством и таким образом сократим множество вариантов выбора до матрицы решений, более поддающейся контролю. Итак, основой принятия более правильного личного решения является настройка на собственные чувства.

## **Проникновение в бессознательное**

Эмоциональная пустота Эллиота наводит на мысль о возможном существовании у людей широкого диапазона способностей отдавать себе отчет в своих эмоциях, когда они их испытывают. Следуя логике неврологии, если отсутствие какой-либо нервной цепи ведет к нарушению какой-то 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. С точки зрения роли предлобных цепей в эмоциональной настроенности это означает, 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 наряду с поэзией, песнями и легендами — 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 своего сердца — язык эмоций, — конечно, более искусны в словесном выражении его посланий в качестве романиста, песенника или психотерапевта. Эта внутренняя настройка делает их более одаренными в озвучивании «мудрости бессознательного» — прочувствованного смысла наших снов и фантазий, символов, олицетворяющих наши самые сокровенные желания.

Самоосознание совершенно необходимо для психологического прозрения; это способность, на усиление которой 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 этой психологической аксиомы получают, например, во время экспериментов с бессознательными эмоциями, приведших 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 это 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 том 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, а потом несколько часов пребывал в дурном настроении, обижаясь на всех и вся, хотя ни у кого не было намерения его обидеть, и набрасываясь на людей без явной видимой причины. Он, возможно, не придавал никакого значения своему неутихавшему раздражению и очень бы удивился, если бы кто-нибудь обратил на это его внимание, а оно просто-напросто пребывало вне сферы его осознания и побуждало его рывкать на окружающих. Но как только такая реакция осознается — и регистрируется в кортексе, — он уже может оценивать вещи по-новому, решить 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 противостоять эмоциональным бурям, которые приносят с собой удары судьбы, вместо того чтобы быть «рабом страстей», прославляли как добродетель еще со времен Платона. В древнегреческом языке этому понятию соответствовало слово *sophrosyne*, что в переводе знатока греческого языка Пажы 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 — душевное равновесие, а не подавление эмоций: каждое чувство по-своему ценно и важно. Жизнь, лишённая страстности, превратилась бы в безрадостную пустыню безразличия, отрезанную и изолированную от богатства самой жизни. Но, как заметил Аристотель, то, что нужно, так это *подобаящая* эмоция, чувство, соразмерное обстоятельствам. Когда эмоции слишком приглушены, они вызывают подавленность и отчужденность; вышедшие из-под контроля, доходящие до крайностей и упорные, они превращаются в патологические, как при парализующей депрессии, непреодолимой тревоге, бушующем гнев, 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. Разумеется, это не означает, что мы должны испытывать эмоции какого-то одного вида; если человек все время счастлив, то это так или иначе наводит на мысль о слащавости символов в виде улыбающегося лица, на которых все буквально помешались в 1970-е годы. Много 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 — по крайней мере так об этом свидетельствуют результаты исследований настроения сотен мужчин и женщин, которые постоянно носили с собой «пищальки», время от времени напоминая им, чтобы те записали свои эмоции на данный момент. От участников эксперимента вовсе не требовалось, чтобы они всеми способами старались избежать неприятных чувств и всегда были довольными, скорее надо было, чтобы неистовые чувства не бушевали бесконтрольно и не портили хорошее настроение. Люди, пережившие сильные приступы гнева или депрессии, все же 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.

Но поскольку в уме происходит постоянное «журчание» мыслей, точно так же идет немолчное «гудение» эмоций. Звуковой сигнал может застать человека и в 6 утра, и в 7 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, это свидетельствует о том, что этот человек 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 нашем эмоциональном аттракционе вроде «русских горок».

Однако управление собственными эмоциями становится для нас повседневной работой-, ибо большее из того, что мы делаем, — особенно в свободное время, — так это стараемся управиться со своим настроением. Читаем ли мы роман или смотрим телевизор и даже выбираем себе занятие или собеседников — все имеет целью улучшить собственное 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, что

эмоционально здоровые младенцы научаются успокаивать себя, повторяя действия тех, кто за ними ухаживает, что делает их менее уязвимыми к всплескам 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 это будет. Но мы можем оказать некоторое влияние на то, *как долго* она будет действовать. Этот вопрос возникает не в связи с заурядными печалью, волнением или сильным раздражением; обычно подобные настроения проходят со временем и при наличии терпения. Но когда такие эмоции чрезвычайно сильны и длятся дольше некоего допустимого временного предела, они постепенно переходят в мучительные крайние формы: хроническое состояние тревоги, неукротимую ярость, депрессию. А при их наиболее тяжелых и упорных проявлениях для их снятия могут понадобиться лекарственная терапия, психотерапия или и то, и другое одновременно.

В таких случаях обнаруживается одна возможность эмоциональной саморегуляции, когда 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 от этого расстройства. Но 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, несмотря на то что принимают катастрофические решения. При таких тяжелых эмоциональных расстройствах применение психиатрических лекарственных средств помогает лучше справляться с житейскими ситуациями.

Однако когда речь заходит о преодолении более привычного спектра дурных настроений, то 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, которая опросила более четырехсот мужчин и женщин на тему, какими способами выхода из скверного настроения они пользуются и насколько удачной для них

оказывается избранная ими тактика.

Далеко не все соглашались с философской посылкой о том, что дурное расположение духа следует изменять; как обнаружила Тайс, существуют настоящие «пуристы<sup>[14]</sup> настроения»: это около 5 процентов людей, которые ответили, что никогда не пытаются изменить настроение, так как, 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. Нашлась и такая категория людей, которые регулярно старались прийти в мерзкое расположение духа из прагматических соображений: это врачи, которым приходится быть мрачными, чтобы сообщать пациентам плохие новости; активисты-общественники, которые питали негодование на несправедливость, чтобы успешнее бороться с нею, и даже молодой человек, который сообщил об искусственном вызывании у себя раздражения, чтобы помочь своему 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 эти 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.

## **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 ваших пальцев белеют, пока 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 сигналил вам, 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 высказался об этом 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 вспышки гнева в отношении водителя, чья неосторожность поставила нас под угрозу. Однако находящийся на другом конце эмоциональной цепи неокортекс скорее всего «разожжет» более обдуманную злость, что-то вроде 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 свой 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, что гнев не поддается контролю или что его, во всяком случае, и *не следует* сдерживать и что изливание на окружающих гнева в смысле катарсиса<sup>[15]</sup> только идет на пользу. Согласно противоположной точке зрения, в которой, вероятно, выразился протест против безрадостной картины предыдущих идей, гнев можно полностью предотвратить. Но, как показывает внимательное ознакомление с результатами исследований, все расхожие мнения относительно гнева неверны, если вообще не являются выдумкой.

Но вереница возмущенных мыслей, поддерживающих гнев, может и дать в руки один из мощнейших способов смягчить гнев: прежде всего нужно разрушить те 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 масло в огонь гнева. Но иной взгляд на вещи погасит это пламя. Тайс обнаружила, что один из самых действенных способов полностью утихомирить гнев заключается в том, чтобы еще раз описать ситуацию с более позитивной точки зрения.

### **«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. Учитывая, что источник гнева коренится на боевом фланге ответной реакции по типу «сражайся или спасайся», нет ничего удивительного в том, что Цилльманн нашел универсальный пусковой механизм гнева — чувство опасности. Сигналом опасности 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 он терпит поражение, преследуя какую-то важную цель. Эти восприятия вызывают всплеск активности лимбической системы, оказывающий двоякое воздействие на головной мозг. Этот всплеск, с одной стороны, представляет собой выделение катехоламинов<sup>[16]</sup>, которые обеспечивают быстрый, эпизодический прилив энергии, достаточный для «однократного решительного действия», как формулирует это Цилльманн, «такого, как драка или побег». Этот выброс энергии длится несколько минут, в течение которых она подготавливает тело к хорошей драке или быстрому отступлению, в зависимости от того, как эмоциональный мозг оценивает оппозицию.

Тем временем другая пульсация, возбуждаемая миндалевидным телом в аденокортикальной ветви нервной системы, создает общий тонический, то есть связанный с тонусом мышц, фон готовности к действию и продолжается гораздо дольше, чем выброс катехоламиновой энергии. Это генерализованное возбуждение надпочечников и коры головного мозга



может длиться часами и даже сутками, удерживая эмоциональный мозг в 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 Цилльманн 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, трагический кинофильм, после чего им предоставляли возможность отплатить этому 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.

### *Основой гневу служит гнев*

Эксперименты Цилльманна, похоже, объясняют динамику знакомой всем семейной драмы, свидетелем которой я стал, придя в супермаркет за покупками. Между стеллажами дрейфовал голос молодой мамыши, 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 ее гнев явно набирал обороты.

В этот момент девочка, сидевшая в тележке, уронила банку с вареньем,

которую она 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, что когда организм уже взвинчен, как, например, та мамаша 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, которая затухает очень медленно». В этой последовательности каждая следующая 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 в это скопление позже, повышает степень раздражения гораздо больше, чем та, что приходит вначале. Таким образом, гнев растет на гнев, 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, этот 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 этого исследования анатомии гнева,

Цилльманн видит два главных способа вмешательства. Первый способ обуздания гнева заключается в том, чтобы ухватить те мысли, которые вызывают волны гнева, и усомниться в их правильности, так как именно эта первоначальная оценка взаимодействия и подкрепляет, и поддерживает первую вспышку гнева, а последующие новые оценки раздувают огонь. Выбор момента имеет значение: чем раньше в цикле развития гнева сделать это, 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 вело-тренажере. 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 тот 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. После этого, когда сердитым добровольцам представилась-таки возможность расквитаться с грубияном, они не стали этого делать; вместо этого они выразили ему сочувствие в связи с положением, в котором он находился.

Такая смягчающая информация позволяет произвести переоценку событий, вызывающих гнев. Но для этого обуздания гнева существует особое «окно благоприятной возможности». Цилльманн обнаружил, что оно отлично действует при умеренных степенях раздражения; когда же ярость в своем нарастании достигает уже высокого уровня, оно не имеет никакого значения из-за того, что он называет «когнитивной несостоятельностью», иными словами, люди становятся неспособными 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, был прекрасный летний день, и я ушел довольно далеко, бродя по восхитительным узким улочкам, пока не ощутил, что тишина и красота постепенно умилили гнев и внесли покой в мою душу. Спустя несколько часов я вернулся домой, сожалея о своем глупом поступке и растроганный почти до слез. 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, приведенного в 1899 году. Он по-прежнему служит моделью второго способа успокоения гнева, когда для охлаждения страстей в физиологическом смысле выброс адреналина переживают в обстановке, где вероятнее всего не появятся дополнительные механизмы разжигания ярости. К примеру, при возникновении спора это означает, что нужно на какое-то время прекратить общение с этим человеком. В период охлаждения страстей рассерженный человек может притормозить нарастание враждебности, попытавшись найти для себя способ отвлечься или развлечься. Развлечение, по мнению Цильманна, является мощным средством изменения настроения, и это вполне естественно, поскольку трудно раздражаться, когда приятно проводишь время. Фокус заключается в том, чтобы первым делом остудить гнев до такого уровня, когда человек окажется способным развеселиться.

Проведенный Цильманном анализ процессов усиления и успокоения гнева дает объяснение многим открытиям Дианы Тайс в отношении стратегий, которыми люди, по их словам, пользуются, чтобы смягчить свой гнев. Согласно одной достаточно эффективной стратегии, надо отойти от всех и вся и успокаиваться в полном одиночестве. Многие мужчины понимают это как совет поехать покататься — открытие, усложняющее жизнь другим водителям (и, как сообщила мне Тайс, побудившее ее быть более бдительной за рулем). Вероятно, более безопасной альтернативой было бы отправиться на длительную прогулку. Против гнева также очень помогает энергичная физзарядка. Не меньший эффект дают и разные

методы релаксации, например, глубокое дыхание и мышечное расслабление, вероятно, по той причине, что они изменяют физиологию организма, переводя его из состояния сильного возбуждения в минуты гнева 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 в это время одну за другой перебирать в голове мысли, провоцирующие гнев, потому что каждая такая мысль сама по себе есть малый спусковой крючок для последовательного включения раздражений. Положительная сторона развлечений в том, что они прерывают эту 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. Однако, по мнению Тайс, такие удовольствия, как шоппинг 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, который изыскивает способы помочь недоброжелательным и злобным людям с высокой степенью риска получить сердечное заболевание справиться со своей раздражительностью. В частности, он советует им прибегать к самоосознанию, чтобы засекаать циничные или враждебные мысли по мере их появления и записывать их в тетрадочку. 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 путем высказывания***

Как-то раз, когда я уселся в нью-йоркское такси, молодой человек, переходивший улицу, остановился прямо перед его носом, пережидая поток машин. 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 врезал кулаком по такси, когда оно медленно проползало мимо него, встраиваясь в транспортный поток. От этого 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 от этого станет легче!»

Катарсис иногда превозносится как способ справиться с гневом. Расхожая теория утверждает, что «вам от этого станет легче». Но, как свидетельствуют открытия Цилльманна, существует довод против катарсиса, высказанный где-то в 1950-е годы, когда 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* как доставляющее удовлетворение). Существуют, быть может, какие-то особые условия, при которых потоки брани, изливаемые в гнев, действительно срабатывают: когда они обрушиваются непосредственно на того человека, который является объектом гнева, когда это излияние гнева восстанавливает самообладание или устраняет несправедливость, или когда это причиняет «оправданный ущерб» другому человеку и заставляет его изменить какие-то вызывающие недовольство действия без того, чтобы отвечать ему тем же самым. Но в силу подстрекательской природы гнева это бывает легче сказать, чем сделать.

Тайс установила, что излияние гнева — это один из наихудших способов успокоиться: вспышки ярости, как правило, усиливают активацию эмоционального мозга, заставляя людей испытывать не меньший, а более сильный гнев. На основании рассказов людей о тех случаях, когда они выплескивали свою ярость на того, что их раздражил, Тайс выяснила, что конечным результатом было продление этого настроения, 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 Гогь-яма 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 низкопробной мелодрамы: один комплект забот тянет за собой следующий, а тот цепляется за предыдущий. Приведенный выше пример принадлежит Элизабет Раумер и Томасу Борковцу, психологам из Университета штата Пенсильвания, которые, долгое время занимаясь изучением беспокойства, составляющего суть всяческой тревожности, возвысили его от проблем невротиков до науки. Разумеется, никаких помех не возникает, когда человеком владеет беспокойство; в процессе обдумывания проблемы — то есть использования конструктивного мышления, которое может выглядеть как озабоченность, — часто приходит ее 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 ней справиться, и отвлечься на это 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 объявились.

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 низкосортного эмоционального бандитизма: беспокойство является вроде бы ниоткуда, не поддается контролю, создает постоянный шум тревоги, недоступно разуму и запирает мучимого опасениями человека в одиночной камере задубевшего 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 неврозами страха, среди которых разного рода фобии, навязчивые состояния и 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 возможности самой 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, для стерилизации. Она никогда не дотрагивалась ни до детей, ни до животных — и те, и другие были «слишком грязными». В основе всех этих навязчивых действий лежал патологический страх перед микробами. Она пребывала в постоянном беспокойстве от мысли, что без этого 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 этом виртуозном проявлении беспокойства по поводу беспокойства сама просьба побеспокоиться в течение минуты всего за несколько секунд довела до мысли о катастрофе всей жизни: «Я никогда не буду счастлива». Волнения, как правило, избирают такой образ действий: возникает рассказ самому себе, который перескакивает с одного предмета беспокойства на другой и чаще всего содержит раздувание любого из них до масштабов катастрофы, представление 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*, или вызывающие тревогу мысли, и *соматическая*, физиологические симптомы тревоги, например, потение, отчаянное сердцебиение или напряжение мышц. Как обнаружил Борковец, главной напастью у страдающих бессонницей была вовсе не телесная активность. Им не давали заснуть навязчивые мысли. Они испытывали хроническое беспокойство и не могли перестать волноваться независимо от того, насколько сонными они были. Единственным, что действительно помогало им заснуть, — освобождение головы от тревог и сосредоточение на ощущениях, создаваемых 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 не способны. Причина, как полагает Борковец, связана с частым беспокойством, которое чрезвычайно усиливается и становится привычкой. Но в этом, похоже, состоит и некоторое достоинство беспокойства, поскольку оно есть способ обхождения с потенциальной угрозой или могущей возникнуть опасностью. Работа беспокойства — когда оно овладевает человеком — состоит в перечислении возможных опасностей и изыскании способов справляться с ними. Это, однако, вовсе не означает, что беспокойство тщательно прорабатывает все варианты. Новые решения и оригинальные подходы к рассмотрению проблемы не обязательно происходят из беспокойства, особенно если оно приобрело хронический характер. Вместо того чтобы находить решение потенциальных проблем, беспокойство, как правило, просто пережевывает саму опасность, неторопливо погружаясь в вызванный ею же страх, но оставаясь в том же русле мышления. Хроники тревожатся о множестве разных вещей, большинство из которых почти наверняка никогда не случится. Они

усматривают опасности 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? И хотя, как отмечает Борковец, выглядит это довольно-таки странно, но факт есть факт: привычка беспокоиться подкрепляется в том же смысле, что и пристрастия вообще. Поскольку люди беспокоятся по поводу событий, вероятность которых в действительности очень мала: что любимый человек погибнет в авиакатастрофе, разорится и т.п., по крайней мере примитивная лимбическая система усматривает в этом 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 страховки. 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 при всем этом 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 эту тревожность, по крайней мере на это указывает частота сердечных сокращений. События развиваются, вероятно, так: человек, склонный к беспокойству, обращает внимание на что-то, вызывающее в воображении образ некоей 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; и пока эта цепь беспокойных мыслей продолжает приковывать к себе внимание, сосредоточивание 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. И до такой же степени усиливается беспокойство, как половинчатое средство против той самой тревожности, которую оно вызвало.

Но и хроническое беспокойство обречено на провал, поскольку оно принимает вид шаблонных закостенелых идей, а не творческих озарений, которые действительно подвигают к разрешению проблемы. Эта косность обнаруживается не только в явном содержании тревожной мысли, которое более или менее просто повторяет снова и снова ту же самую идею. Но на уровне нервной системы, по-видимому, имеет место кортикальная ригидность<sup>[17]</sup>, дефицит способности эмоционального мозга гибко реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Короче говоря, хроническое беспокойство действует несколькими последовательными способами: оно до некоторой степени успокаивает тревогу, но никогда не решает проблему.

Единственное, что хронически беспокойные личности не могут сделать, это последовать совету, который им чаще всего дают: «Просто перестаньте беспокоиться» (а тем паче «Не беспокойтесь и будьте счастливыми»). 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 самой 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 — это самоосознание, то есть улавливание вызывающих беспокойство эпизодов как можно ближе к их началу, в идеале как только или сразу же после того, как мимолетный образ катастрофы запустит цикл беспокойства и тревожности. Борковец обучает людей этому методу, прежде всего приучая их отслеживать субъективные указатели стимула к 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 ранний момент на спирали тревожности. К тому же они осваивают методы релаксации, которые смогут применять в тот момент, когда заметят начинающееся беспокойство, и, ежедневно практикуясь в релаксации, сумеют воспользоваться ее приемами в том месте, где им это будет нужнее всего.

Однако одного только метода релаксации недостаточно. Людям, которых мучают вызывающие беспокойство мысли, прежде всего надо дать им решительный отпор, если же они этого не сделают, то к ним постоянно будет возвращаться спираль беспокойства. В качестве следующего шага они должны занять критическую позицию в отношении своих прогнозов: велика ли вероятность того, что пугающее их событие действительно произойдет? Тот ли это случай, когда есть только один вариант развития событий и никакой альтернативы? Можно ли предпринять какие-то конструктивные шаги? Поможет ли им по-настоящему такое бесконечное пережевывание одних и тех же тревожных мыслей?

Сочетание вдумчивости и здорового скептицизма, вероятнее всего, сработало бы как тормоз и прекратило нервное возбуждение, питающее не слишком сильную тревогу. Активное вырабатывание такого рода мыслей поможет запустить схему, которая сумеет помешать лимбической системе включить беспокойство; но 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 все снова и снова, оно приобретет способность убеждать, но, если давать ему отпор, рассматривая несколько равно вероятных вариантов, это не позволит вам 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 самоосознания — обратиться за помощью к лекарственным средствам, чтобы прервать этот цикл. Перенастройка эмоциональной схемы посредством терапии необходима еще и для того, чтобы уменьшить вероятность возврата неврозов страха после прекращения приема лекарств.

## **Как справляться с меланхолией**

Единственное настроение, которое все пытаются побыстрее с себя стряхнуть, прикладывая для этого максимум усилий, — это уныние. Люди, по мнению Дианы Тайс, 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 преимущества. Грусть, которую приносит потеря, неизменно дает определенные результаты: она 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, какой в этом смысл, и, в конце концов, совершать психологическую настройку и строить новые планы, как жить дальше.

Тяжелая утрата или потеря полезна; 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 — его сознание «оказалось во власти беспорядочных искажений» и «появилось ощущение, что мои 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, когда «серый мелкий морозящий дождь подавленного настроения» принимает форму отчаяния, столь ощутимого, что оно похоже на физическую боль, причем настолько непереносимую, что самоубийство начинает 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 рассеивали уныние. Но большинству людей, особенно в менее тяжелых случаях, может помочь 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. Это — круг подавленных состояний, с которыми люди могут справляться самостоятельно, если располагают собственными духовными ресурсами. К сожалению, некоторые из тех стратегий, к которым чаще всего прибегают, могут приводить к неожиданным неприятным последствиям, когда люди чувствуют себя хуже, чем прежде. Одна из таких стратегий заключается в простом уединении, часто кажущемся очень привлекательным, когда люди пребывают в подавленном настроении; однако гораздо чаще это всего лишь добавляет к печали чувство одиночества и разобщения. Быть может, отчасти этим объясняется открытие Тайс, 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. Это действует очень хорошо, если конечным результатом должно стать избавление от печальных мыслей. Но это просто улучшит настроение, если человек воспользуется таким случаем, чтобы поразмышлять о том, что ввергло его в хандру.

В самом деле, одним из главных факторов, определяющих, сохранится угнетенное состояние или рассеется, является степень погружения в унылые размышления. 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: какими измотанными мы себя чувствуем, как мало осталось у нас энергии или мотивации, 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 идеи: «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», как утверждает 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, которые реально помогли бы им развеять дурное настроение. Итак, с точки зрения терапии бывает весьма полезно глубоко обдумать причины депрессии, если это приведет к прозрению или действиям, которые изменят условия, приведшие к депрессии. Но 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, которая впадала в депрессию и часами расстраивалась по поводу того, что ей никак не удастся заключить важные торговые сделки. Из-за этого ее торговля ухудшилась, вселяя в нее чувство несостоятельности, питавшее ее депрессию. Если бы она, желая справиться с депрессией, постаралась отвлечься, то с головой ушла бы в свою 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, делая это примерно в два раза чаще женщин.

Когнитивная терапия, направленная на изменение этих моделей мышления, как показали некоторые исследования, не уступает лекарственной терапии в отношении лечения легкой степени клинической депрессии и превосходит лекарственные средства в предупреждении возвращения легкой депрессии. В этом сражении оказались особенно эффективными две стратегии. Одна из них заключается в научении подвергать сомнению мысли, оказывающиеся в центре размышлений, то есть ставить под вопрос их обоснованность и находить более позитивные альтернативы. Другая стратегия предусматривает целенаправленное планирование приятных отвлекающих событий.

Единственная причина срабатывания отвлечения внимания — это то, что угнетающие мысли действуют автоматически, бесцеремонно посягая на душевное состояние человека. Даже если люди, пребывающие в угнетенном состоянии, стараются подавить унылые мысли, им зачастую не удается найти лучшие альтернативы; как только нахлынула волна гнетущих мыслей, она 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, наводящих тоску («Будущее представляется весьма зловещим»), чем с пониманием оптимистичных предложений («Будущее выглядит чрезвычайно радужным»).

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

***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 в нем полно детей, которых везут в детский сад. Затем во внезапно наступившей после столкновения тишины раздается дружный плач. Вы подбегаете к этой машине и видите, что один из детей лежит неподвижно. Вас переполняют угрызения совести и скорбь при виде этой 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 об этом трагическом эпизоде проникала в их сознание, они, продолжая писать, делали на листке контрольную отметку. И хотя большинство участников эксперимента с течением времени вспоминало о той неприятной картине все меньше и меньше, тем, кто пребывал в более подавленном настроении, такие мысли стали приходить 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 те 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 они 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 к этому добавляет, что наиболее действенными развлечениями оказываются те, которые сумеют резко изменить ваше настроение, например, волнующее спортивное соревнование, веселая комедия, юмористическая книга. (Здесь следует соблюдать определенную осторожность. Некоторые люди, мучимые беспокойством, сами по себе способны упрочнять депрессию. Как показывают исследования, самые заядлые телеманы после просмотра нескольких программ обычно становятся еще более подавленными, чем до включения телевизора!)

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, польза, приносимая ею в смысле 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 — это состояние низкой активности, а аэробика «выталкивает» организм в состояние высокой активности. Кроме того, разные методы релаксации, понижающие тонус организма, хорошо действуют на тревожность, когда 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 вкусенького для того, чтобы избавиться от дурного настроения, — как и хождение по магазинам вообще, даже если дело ограничивалось лишь разглядыванием витрин, — пользовалась особой популярностью у женщин. Наблюдая за преподавателями и студентами колледжа, Тайс заметила, что женщины в три раза чаще, чем мужчины, избирали своей стратегией избавления 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 тех 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 задолго откладываемую генеральную уборку всего дома или наконец-то сделать какие-то другие дела, которые вам давно нужно было привести в порядок. К тому же возвышение до представления о самом или самой себе, которое достигается пусть всего лишь тем, что человек принарядится или подкрасится, действовало ободряюще.

Одно из самых сильнодействующих — и используемое почти исключительно в терапии — средств от депрессии — это изменение взгляда на вещи, или *когнитивное реконструирование*. Это ведь естественно — оплакивать конец отношений и предаваться мыслям, исполненным жалости к себе, например, в силу убеждения, что «это значит, что я всегда буду одинок(а)», но это верный способ усугубить чувство отчаяния. Однако, если отстраниться и подумать о том, почему ваши отношения оказались не такими уж прочными и долгими и почему вы с партнером не подошли друг другу, иными словами, взглянуть на эту потерю по-другому, в более позитивном свете, это и станет лекарством от печали. Поэтому больные раком, независимо от того, насколько серьезно их состояние, пребывали в лучшем настроении, если могли вспомнить другого

пациента, которому было еще 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 столь удручающим, вдруг начинает выглядеть не так уж плохо.

Есть и еще один действенный способ выбраться из депрессии — это помогать тем, кто находится в трудных обстоятельствах. Поскольку депрессию питают размышления о себе и поглощенность собственными интересами, помощь другим отрывает нас от этих забот, когда мы глубоко проникаемся чувствами людей, испытывающих страдание. Когда кто-то с головой уходил в работу добровольца — тренировал Малую лигу<sup>[18]</sup>, 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 своей 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».

## **Усмирители: жизнерадостное отрицание**

«Он дал своему соседу по комнате под дых...» — так начинается фраза, и так 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 этому студенту при проведении теста на завершение предложений. Другие тесты показали, что такое 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 классический пример неспособности переживать эмоции, скажем, как своего рода двоюродных братьев алекситимиков, то теперь они считают их специалистами по управлению эмоциями. Они, 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, что хотя такие люди, возможно, внешне выглядят спокойными и невозмутимыми, порой их преодолевают 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, такие как 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 это свойство может быть просто врожденной чертой характера. Хотя до сих пор никто не может объяснить, каким образом подобная модель поведения формируется в жизни, ктому 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 на этот вопрос дало 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. И, как показали их телесные реакции, у них присутствовали все физиологические признаки дистресса в ответ на провокационные слова, даже если те слова, которые они подбирали по ассоциации, обнаруживали попытки сделать более приемлемыми расстраивающие слова путем связывания их с более безобидными. Если первым словом было «ненависть», то ответ скорее всего звучал как «любовь».

Дэвидсон в своем исследовании удачно использовал тот факт, что (у правшей) главный центр переработки отрицательных эмоций находится в правой половине головного мозга, тогда как центр речи — в левой. 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 воспроизводить слово таким образом, что его было видно только на половине поля зрения. Из-за особенностей схемы нервных проводящих путей зрительной системы, 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 том случае, если слово, на которое они реагировали, было из тех, что выводят из душевного равновесия. Когда речь шла о поиске ассоциаций с *нейтральными* словами, 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, их невозмутимость была обусловлена действием механизма нервной системы, который замедляет или препятствует передаче огорчительной информации. Вывод: они не притворялись, когда говорили, что не чувствуют себя расстроенными; их мозг ограждает их от таких сведений. Точнее говоря, пласт сладостного ощущения, который перекрывает вызывающие беспокойство восприятия, вполне может быть следствием работы левой пред-лобной 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 заключается в том, что с точки зрения деятельности головного мозга переживание тревожащей реальности в положительном свете требует определенных затрат энергии, а повышенная физиологическая активность может быть обусловлена тем, что невральная схема долгое время пытается сохранять позитивные чувства или же подавлять или препятствовать любым негативным переживаниям.

Короче говоря, невозмутимость — это 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 достающейся неизвестной для самоосознания ценой.

## Глава 6 ГЛАВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ

Всего лишь раз в жизни меня парализовал страх. Это произошло, когда я был студентом первого курса колледжа, на экзамене по математике, к которому я каким-то образом умудрился не подготовиться. 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 этом лекционном зале. Однако в то утро я ничего не замечал в окнах и даже не видел сам зал. 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 что больше всего поражало меня в этой ужасной ситуации, так это то, каким ограниченным стал вдруг мой ум. Я потратил этот час не на отчаянную попытку кое-как собрать воедино некое подобие ответов на экзаменационные вопросы. Я не грезил. Я просто сидел, одержимый своим ужасом, и ждал, когда же закончится это тяжкое испытание.

Это мое собственное описание испытания 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, а люди, оказавшиеся во власти таких состояний, не воспринимают информацию должным образом или не



способны полностью ее переработать. Как мы узнаём из Главы 5, мощные негативные эмоции переключают внимание на то, что собственно их и вызывает, мешая сосредоточиться на чем-то другом. В самом деле, одним из признаков того, что чувства, изменив направление, перешли в область патологии, служит то, что 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 относительно 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 преобладают над концентрацией, в первую очередь отказывает в работе «ментальная емкость», то, что ученые-когнитивисты называют рабочей памятью, иначе говоря, способность 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 высказывания фразы до осмысливания сложного логического суждения. Роль рабочей памяти исполняет предлобная зона коры головного мозга, и 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 управления чувствами 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 потративших 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 с точки зрения продолжительности жизни: 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, тогда как студенты второго уровня посвящали этому занятию в среднем около семи с половиной тысяч часов.

Что, видимо, отличает тех, кто достиг высшей ступени в основанных на соревновании занятиях, от других людей с примерно равными способностями, так это то, до какой степени они, рано начав заниматься, на протяжении многих лет могут соблюдать заведенный порядок изнурительных практических занятий. И это упорство зависит от эмоциональных особенностей человека — и прежде всего от энтузиазма и стойкости перед лицом неудач.

Какой добавочный выигрыш в борьбе за достижение успеха в жизни дает — помимо врожденных способностей — мотивация, можно понять по замечательной работоспособности, демонстрируемой студентами-азиатами в американских школах. Тщательный анализ данных говорит о том, что средний коэффициент умственного развития американских детей азиатского происхождения всего лишь на два-три балла превышает этот показатель для белых детей. И все же, если проводить сравнение на базе таких профессий, как юриспруденция и медицина, в которых специализируются многие американцы азиатского происхождения, они как группа ведут себя так, как если бы их коэффициент умственного развития был намного выше, то есть эквивалентен коэффициенту умственного развития, равному ПО у американцев японского происхождения и 120 у американцев китайского происхождения. Причина, по-видимому, заключается 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, что 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 подчеркивать его сильные стороны, азиаты занимают такую позицию: если ты недостаточно хорошо справляешься с учебой, будешь заниматься до поздней ночи, а если это не поможет, встанешь пораньше и будешь учить уроки утром. Они считают, что любой ребенок может отлично успевать в школе, если будет прикладывать надлежащие усилия». Короче говоря, сильные этические принципы труда, характерные для их 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 и устанавливают пределы нашей возможности пользоваться врожденными умственными способностями и, следовательно, определяют, как мы поступаем в жизни. И до какой степени мы в том, чем занимаемся, руководствуемся чувством энтузиазма и удовольствия или даже оптимальным беспокойством, до такой степени они побуждают нас к достижению. Именно в этом смысле эмоциональный ум и представляет собой главную одаренность, способность так 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. Это, конечно, серьезное испытание для человека, которому едва исполнилось четыре года, микрокосм 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 жизненном пути, который ему предстоит пройти.

Вероятно, нет более важного с психологической точки зрения 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» — это «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 4 года, вплоть до окончания средней школы.

Так вот, что касается опыта с зефиром. Некоторые дети были в состоянии подождать те, 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 этот 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 передрыгами.

Этим детям, видимо, даже и не грозило опуститься, перестать двигаться вперед или вернуться к менее зрелым формам поведения в условиях стресса, потерять самообладание и стать дезорганизованными 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; они 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 они имели более тревожный психологический портрет. 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 обнаруживается скромными задатками в детстве, в последующей жизни расцветает всевозможными социальными и эмоциональными компетенциями. Способность сдерживать побуждение лежит в основе множества устремлений, начиная с соблюдения диеты и кончая получением ученой степени в области медицины. Некоторые дети даже в четыре года уже смогли овладеть 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 при этом необходимое упорство в отношении достижения своей главной цели — двух зефирин.

Что еще более удивительно, так это то, что когда тестируемых детей снова оценивали по окончании средней школы, оказалось, что те, кто терпеливо ждал в четыре года, *как учащиеся* намного превосходили тех, которые действовали, руководствуясь прихотью. По оценкам их родителей, они были более знающими: лучше умели формулировать свои мысли, рассуждать логически и отзывать на доводы разума, сосредоточиваться, строить планы и неуклонно их придерживаться и выказывали большее стремление учиться. Самое удивительное заключалось в том, что во время тестов академических способностей они получали несравнимо более высокие оценки. Треть детей, в четыре года схвативших зефирину самым нетерпеливым образом, 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. Это наводит на мысль о том, что способность отсрочивать удовольствие вносит большой вклад в интеллектуальный потенциал совершенно независимо от собственно 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, несмотря на то что кое-кто утверждает, что 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, как «целенаправленное добровольное отсрочивание удовольствия», вероятно, и составляет сущность эмоциональной саморегуляции, то есть способности подавить порыв ради служения цели, будь то создание предприятия, решение алгебраического уравнения или участие в играх на Кубок Стэнли. Результаты его исследования выявили роль эмоционального интеллекта как фактора, определяющего, насколько хорошо или плохо могут люди использовать свои собственные 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. Это такая нервотрепка наблюдать за ним во время игры, что я вообще перестала ходить

на матчи. Уверена, мой сын, должно быть, огорчен тем, что я не слежу за его игрой, но это просто выше моих сил.

Женщина, рассказавшая эту историю, сейчас проходит 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, который поглощает все внимание, противодействуя всяческим попыткам сосредоточиться на чем-то другом.

Тревожность подтачивает интеллект. При выполнении какой-нибудь сложной, требующей затрат умственной энергии и напряженной задачи, как это, например, бывает у диспетчеров, хронически высокая тревожность почти наверняка служит указанием, что 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, как показали данные исследования 1790 студентов, проходивших подготовку на авиадиспетчера. Кроме того, тревожность оказывает скрытое противодействие успешному применению любых академических способностей. Так, изучение 36 000 добровольцев по 126 различным методикам показало, что 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 при выполнении этого задания происходит у них в голове, то оказывается, что их одолевают негативные мысли: «Я не смогу этого сделать», «Я совсем не способен к тестам такого

рода» и тому подобные, которые самым непосредственным образом срывают процесс принятия ими 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, который признался мне, что его интерес к этой теме был вызван тем, что в студенческие годы нервы часто подводили его на экзаменах, приводя к провалу, тогда как его коллега Ралф Хабер считал, что напряжение перед экзаменом на самом деле помогало ему лучше его сдавать. Их исследование — среди прочего — показало, что волнующиеся студенты бывают двух типов: у одних тревожность перечеркивает достигнутые ими 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 это опасение относительно успешности сдачи экзамена может в идеале побудить одних студентов вроде Хабера усердно заниматься, готовясь к экзаменам, и в итоге сдать их, а другим помешать добиться успеха. У таких слишком тревожных людей, как Элперт, предэкзаменационное предчувствие мешает ясному мышлению и запоминанию, нужным для успешного изучения предметов, а во время экзамена оно и вовсе лишает их ясности ума, необходимой для того, чтобы хорошо сдать экзамен.

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 уже поглощено волнениями по поводу того, что мы можем провалиться на экзамене, настолько же меньше внимания мы потратим на нахождение 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 к этому событию и таким образом отлично справиться с этим делом. В классической литературе по психологии зависимость между тревогой и выполнением работы, включая умственную работу, 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, тогда как сильная тревожность — вторая сторона «U» — срывает любые попытки проявить себя с лучшей стороны.

Состояние умеренного восторга — по-научному гипомания<sup>[19]</sup> — 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 такой 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 достаточно связно, чтобы писать хорошие книги, хотя бы даже идеи лились мощным потоком, но, вероятно, уж чересчур бурным, чтобы иметь возможность тщательно их проработать и в результате получить законченное произведение.

Хорошее настроение, пока оно длится, 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 — это рассказать ему 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 важный не только в творчестве, но и в распознавании сложных взаимозависимостей и предвидения последствий уже принятого конкретного решения.

Преимущества — в смысле 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 с нее при горении 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 альтернативу 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 быть более экспансивными и позитивными в своем мышлении. Отчасти это объясняется тем, что память определяется состоянием, так что, находясь в хорошем настроении, мы вспоминаем более радостные события; и когда мы обдумываем доводы за и против какого-то образа действий, будучи довольными, 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 диктуемым страхом, сверхосторожным решением. Неуправляемые эмоции связывают интеллект. Но, как следует из Главы 5, мы можем снова заставить подчиняться эмоции, вышедшие из-под контроля; эта эмоциональная компетентность и есть главная одаренность, способствующая пользованию всеми остальными видами умственных способностей. Рассмотрим несколько подходящих примеров: какую пользу приносят надежда и оптимизм и те моменты высшего душевного подъема, когда люди превосходят самих себя.

### **Ящик Пандоры и Полианны <sup>[20]</sup>: сила позитивного / мышления**

Вниманию студентов колледжа была предложена следующая гипотетическая ситуация:

Несмотря на то что вы поставили себе целью получить

отметку «хорошо», когда объявят вашу оценку за первый экзамен, составляющую 30 процентов вашей окончательной оценки, вы получили низкий балл. Сегодня — ровно неделя, как вы узнали об этой оценке. Что вы делаете?

Все дело оказалось в надежде. Ответы студентов с высоким уровнем надежды сводились к тому, что нужно усерднее работать и подумать о том, что можно попробовать сделать, чтобы подкрепить свою окончательную оценку. Студенты, питавшие умеренные надежды, обдумывали несколько путей повысить свою оценку, но обнаруживали гораздо меньшую решимость следовать им. И что совершенно понятно, студенты, смотревшие на ситуацию почти без надежды, были деморализованы и полностью сдались.

Однако это отнюдь не теоретический вопрос. Когда К. Р. Снайдер, психолог из Университета штата Канзас, проводивший это исследование, сравнил фактические успехи в учебе, достигнутые студентами-первокурсниками с большими и слабыми надеждами, то обнаружил, что надежда была лучшим предсказателем их оценок за первый семестр, чем оценки, полученные ими во время теста академических способностей, с помощью которого предположительно можно спрогнозировать, как пойдут дела у студентов в колледже (и результаты которого вполне согласуются с коэффициентом умственного развития). И в этом случае, принимая во внимание примерно одинаковый диапазон интеллектуальных способностей, 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, так то, что их отличает друг от друга, это надежда».

Как гласит древняя легенда, греческая богиня Пандора получила в подарок от богов, позавидовавших ее красоте, таинственный ящик, и ей было велено никогда его не открывать. Однажды любопытство пересилило, и, не устояв перед искушением, она открыла крышку, чтобы заглянуть внутрь, и выпустила в мир множество всяческих несчастий: болезни, тревоги, безумие. Но некий милосердный бог позволил ей в последний момент закрыть ящик 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 как «веру в то, что у вас есть желание и умение достичь своих целей, каковы бы они ни были».

В этом отношении все люди надеются по-разному. Одни считают себя вполне способными выпутаться из беды или найти способ решить свои проблемы, тогда как 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, а еще 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, полные надежд, в меньшей степени, чем другие, подвержены депрессии, поскольку они, как искусные полководцы, идут по жизни к поставленным целям, в принципе отличаются меньшей тревожностью и почти не страдают от эмоциональных дистрессов.

## **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 немыслимый 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. Другие члены команды, которым, как и Бьонди, сообщили о якобы плохих результатах и чьи тестовые оценки характеризовали их как пессимистов, 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. Сточки зрения эмоционального интеллекта оптимизм — это установка, которая удерживает людей от впадения в апатию, безнадежность или депрессию перед лицом суровых обстоятельств. И, как и в случае с его близкой родственницей надеждой, оптимизм выплачивает дивиденды в жизни (конечно, при условии, что это реалистичный оптимизм, ведь слишком наивный оптимизм может обернуться катастрофой).

Селигман дает определение оптимизму с точки зрения того, как люди объясняют себе свои успехи и неудачи. Оптимисты связывают провал с чем-то, что можно изменить, так что в следующий раз они преуспеют во всем, тогда как пессимисты приписывают вину за неудачу какой-то особенности, которую они бессильны изменить. Эти различающиеся объяснения имеют большое значение с точки зрения того, как люди реагируют на жизнь. Например, реагируя на разочарование от отказа в приеме на работу, оптимисты склонны отзываться на это 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, и поэтому ничего и не предпринимают

для решения этой проблемы; они рассматривают неудачу как неизбежное следствие какого-то личного недостатка, который вечно будет их преследовать.

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 их отметки, полученные во время теста академических способностей или их оценки в средней школе. По словам Селигмана, проводившего это исследование, «На вступительных экзаменах в колледж определяется талант, тогда как стиль объяснений сообщает вам, кто сдастся. Именно сочетание умеренного таланта и способности продолжать двигаться к цели перед лицом поражения ведет к успеху. А в тестах способностей недостает мотивации. Что вам нужно знать о ком-нибудь, так это, продолжат ли они упорно двигаться к цели, когда обстоятельства будут доставлять сплошные разочарования. Сдается мне, что при определенном уровне умственного развития ваше действительное достижение 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 «Метлайф». 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». По этой причине примерно три четверти страховых агентов бросают эту 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 продать пессимистам, и к тому же за первый год оставило эту работу вдвое больше пессимистов в сравнении с оптимистами.

Более того, Селигман убедил руководство компании «Метлайф» 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, заключается в том, что он собственно и есть установка эмоционального ума. Каждый, кто не принимает торгового агента, означает небольшое поражение. Эмоциональная реакция на такое поражение оказывается решающей и практически полностью определяет, найдет ли этот 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: «На этот раз я потерпел неудачу. Видно, я так и не сумею ничего продать», а 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 тогда как ментальная установка пессимиста ведет к отчаянию, 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 их обоих лежит точка зрения, которую 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 чувство 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 эти способности. Способность — это 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 что-то может не получиться».

## **Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства**

Один композитор так описал те моменты, когда ему творилось 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 там, 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 своим любимым делом. Михай Чиксэнтмихайи, психолог из Чикагского университета, который на протяжении двух десятилетий исследований собирал подобные рассказы о моментах наивысшего подъема, назвал описываемое ими состояние вдохновением. Спортсменам это состояние невыразимого наслаждения известно как зона, где превосходство достигается без малейших усилий, а толпа и соперники исчезают при стойкой блаженной погруженности в это мгновение. 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



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

Вдохновение — это 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. В этом смысле в моменты вдохновения люди, можно сказать, лишаются своего эго. Как это 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, — этот первый шаг требует некоторой дисциплины. Но как только внимание жестко сфокусируется на задаче, оно обретает собственную силу, утихомирявая эмоциональное возмущение и до предела облегчая работу.

Вхождение 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 Чиксэнтмихайи, «люди, похоже, сосредоточивают наибольшее внимание там, где требования к ним немного больше, чем обычно, да и они способны дать больше обычного. Если требования к ним малы, люди скучают; если же им приходится справляться слишком со многим, они начинают тревожиться. Так вот, вдохновение наступает как раз в том 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 при этом не напряжено. Такая концентрация полностью отлична от необходимости напрягаться, чтобы сосредоточиться, когда мы устали или скучаем или когда наше внимание осаждают такие назойливые эмоции, как тревога или гнев.

Вдохновение — это состояние, свободное от эмоциональных помех, если не считать захватывающего, чрезвычайно стимулирующего чувства легкого экстаза. Этот самый экстаз, по-видимому, является побочным результатом фокусирования внимания — необходимого предварительного условия вхождения 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, что трудное совсем нетрудно; высший подъем в работе кажется естественным и обычным. Это 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. Это 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 вдохновения состоит в том, что оно не выходит за пределы возможного для данного человека, то есть 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. Вероятно, это имеет смысл с точки зрения квалифицированной практики, позволяющей людям попадать в поток вдохновения: овладение ходами, необходимыми для выполнения какой-либо задачи, будь то физическая задача вроде скалолазания или ментальная, как, например, компьютерное программирование, означает, что 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 это бывает при вдохновении, между активными зонами и требованиями, предъявляемыми заданием, существует точная взаимосвязь. В таком состоянии даже тяжелая работа может показаться живой и энергичной или подзаряжающей энергией, а вовсе не опустошающей или истощающей.

**Обучение и вдохновение: новая модель образования**

Поскольку вдохновение приходит в зоне, где занятие человека требует от него наиболее полного приложения сил и способностей, то по мере того, как растет его мастерство, ему, чтобы войти в полосу вдохновения, требуются задачи повышенного уровня сложности. Если задача слишком проста, она вызывает скуку, если же чересчур трудоемка, то возбуждает скорее тревогу, а не вдохновение. Известно, что к достижению высшего мастерства в профессии или ремесле человека подталкивает возможность испытать вдохновение и что мотивацией к достижению все большего успеха в любой деятельности, будь то игра на скрипке, танцы или сращивание генов, по крайней мере частично, является 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, Чиксэнтмихайи установил, что лишь те, кто в студенческие годы испытывал подлинную радость от самого 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 Чиксэнтмихайи 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 естественно-научным уклоном, попавших в 5-процентную когорту лучших по оценкам, полученным на экзамене по математике, их учителя по математике отозвались 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 приятелями 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 их 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 это 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 — это 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 занятия этим, то тут 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 и подыгрывание сильным сторонам 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, чем в тех, в которых он менее одарен. Знание профиля ребенка может помочь учителю тонко подобрать способ представления ему темы и проводить уроки на 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 вызывать у детей вдохновение, это придаст им смелости пробовать свои силы в новых сферах деятельности», — утверждает Гарднер, добавляя, что 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, когда ребенок испытывает влечение к занятиям, которые его захватывают спонтанно и которые, что самое главное, ему нравятся. Первый интерес может стать началом высоких достижений, когда ребенок придет к пониманию, что занятие этой областью, 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, перемежаемой моментами сильной тревоги. Стремление к вдохновению в процессе учебы более естественно, больше 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; мотивировании нас быть упорными и пытаться снова и снова достичь поставленной цели, невзирая ни на какие преграды, или отыскании способов войти в поток вдохновения и таким

образом трудиться более эффективно, — все свидетельствует о способности эмоций стимулировать результативные устремления.

## Глава 7 КОРНИ ЭМПАТИИ

Вернемся к Гэри, блестящему, но страдающему алекситимией хирургу, который 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 эти критические замечания заставляли ее чувствовать себя оскорбленной, но отнюдь не помогали ей.

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 незамеченными ими.

Не разбирающихся в собственных чувствах алекситимиков точно так же приводит в недоумение, когда другие люди выражают свои чувства по отношению к ним. Эта неспособность отмечать чувства другого человека и составляет главный дефицит эмоционального интеллекта и 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.

Эта способность — 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 такую невербальную информацию выполнен психологом из Гарвардского университета Робертом Розенталем и его студентами. Розенталь разработал тест на эмпатию (определение профиля невербальной чувствительности) — 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 ею образе систематически исключались один или более каналов невербальной коммуникации; например, в дополнение к заглушённым 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 давала 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, несмотря на то что их средний коэффициент умственного развития не превышал коэффициент умственного развития детей, менее способных к расшифровке невербальной информации, доказывая тем самым, что овладение искусством эмпатии помогает повысить успехи в учебе (или просто заставляет учителей относиться к ним 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, состоит в том, что более 90 процентов информации передается невербальным способом. Такого рода сообщения, например, когда в голосе проскальзывает тревога или в быстрых жестах раздражение, почти всегда воспринимают на подсознательном уровне, не обращая особого внимания на характер сообщения, а просто безмолвно принимая и реагируя на него. 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, и она поползла к матери за утешением, словно это она упала и ушиблась. А Майкл в свои пятнадцать месяцев пошел за плюшевым медвежонком, чтобы отдать его расплакавшемуся приятелю Полу; а 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, видимо, 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.

Эта 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. В этом смысле оно несколько отличается от своего греческого оригинала *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, отличающийся от слова «сочувствие», которое можно испытывать к общему положению другого человека, не разделяя чувств, какие испытывает этот человек.

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 она 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.

В этот период развития у малышей, которые учатся ходить, начинают обнаруживаться 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, что это различие в эмпатическом интересе по большей части было связано с тем, как родители дисциплинируют своих детей. Как они обнаружили, 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 «Это было 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 она это делала с Фредом. 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 преподаются 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 видеопленку 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 шимми<sup>[21]</sup>. 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, — это свидетельствует о том, что вы знаете, что он сделал, но не что он чувствовал. Чтобы дать ему понять, что вы осознаете, что он чувствует, вам придется воспроизвести его внутренние переживания иным способом.

Тогда малыш будет знать, что его понимают».

Занятия любовью во взрослой жизни — это, 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», когда любовники реагируют друг на друга с синхронией, которая дает не нуждающееся в словах чувство глубокого взаимопонимания. Любовная близость в ее лучшем варианте есть акт взаимной эмпатии, а в худшем в ней нет этой самой эмоциональной взаимности.

## **Последствия неправильной настройки**

Стерн полагает, что в результате повторяющихся настраиваний у младенцев начинает развиваться ощущение, что другие люди могут и готовы разделить их чувства. Это ощущение, похоже, возникает у них примерно в восемь месяцев, когда дети начинают осознавать, что они отделены от остальных людей, и 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 выказывать эмпатию в отношении определенных эмоций ребенка, к примеру, радости, слез, потребности, чтобы его обняли, тогда и ребенок начинает избегать всяческих проявлений, а возможно, даже и переживаний таких эмоций. Не исключено, что по этой самой причине весь эмоциональный диапазон со временем стирается из репертуара близких отношений, особенно если в детстве у ребят тайно или явно, но постоянно отбивали охоту к проявлению этих чувств.

Кроме того, у детей может развиться склонность к неблагоприятному спектру эмоций 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, у которых 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 в этом случае 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. Дисбаланс в какой-то момент впоследствии можно скорректировать, поскольку этот процесс непрерывный и продолжается всю жизнь».

Кстати сказать, в некоторых теориях психоанализа терапевтическая взаимосвязь рассматривается как некий эмоциональный корректив, компенсирующий опыт настроенности. Термин «зеркальное отражение» некоторые теоретики психоанализа используют для обозначения обратного проецирования психоаналитиком на клиента понимания его внутреннего состояния точно так же, как это происходит у матери, хорошо настроенной на своего ребенка. Эмоциональная синхрония не выражается словами и воспринимается на подсознательном уровне, хотя пациент может наслаждаться чувством, что его прекрасно 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, а именно то, что их мотало из одной приемной семьи в другую или они росли в приютах для сирот; это истории жизни, наводящие на мысль об 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 вигильности<sup>[22]</sup> 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.

## **Неврология эмпатии**

Как это 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 отдельные 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 их слова. Саркастическое «спасибо», благодарное «спасибо» и сердитое «спасибо» имели для них совершенно одинаковый нейтральный смысл. В противоположность этому в отчете 1979 года сообщалось о пациентах с травмами в других частях правого полушария, у которых обнаруживались очень разные пробелы в эмоциональном восприятии. Эти пациенты и сами оказывались неспособными выражать собственные эмоции интонациями или жестами. Они знали, что чувствуют, но просто не мог-л и это передать. Все эти участки коры головного мозга, как отмечали различные авторы, имели сильные связи с лимбической системой.

Эти исследования были проанализированы Лесли Бразерсом, психиатром из Калифорнийского технологического института, в качестве предпосылки основополагающей научной публикации 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. И о том, что



эти обезьяны, или приматы, способны проявлять эмпатию — или, как предпочитает выражаться Бразерс, «эмоциональную коммуникацию», — известно не только из анекдотов, об этом свидетельствуют результаты экспериментов, к примеру, такие: макак резусов сначала научили пугаться определенного звука тем, что при его включении их подвергали электрошоку. Потом их научили избегать электрического разряда, дергая за рычаг всякий раз, когда они слышали этот звук. Затем пары обезьян рассадили 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 тот жуткий пугающий звук, у нее на морде появлялось выражение ужаса. В этот момент 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, помимо человека, 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. Этот процесс вполне можно считать стандартным путем передачи информации, провоцирующей эмоциональное возбуждение. Но самое удивительное в этих экспериментах было то, что они выявили в зрительной зоне такие нейроны, которые, похоже, возбуждаются *только* в ответ на специфические выражения морды или жесты, к примеру, угрожающее открытие рта, устрашающая гримаса или покорное припадание к земле. Эти нейроны отличаются от остальных, имеющих в этой зоне, которые распознают знакомые лица. Это явление, видимо, означает, что головной мозг изначально предназначен для ответного реагирования на проявления специфических эмоций, иными словами, эмпатия — это 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

от них. Когда их выпустили обратно в свою стаю, эти обезьяны по-прежнему обнаруживали способность справляться с обычными задачами: добывали для себя пропитание и лазали по деревьям. Однако при этом они потеряли всяческое понятие 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 самых 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 при этом очень быстро — к тому, каково намерение этой особи: 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, который 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(и), за которым(ой) они наблюдали; то есть когда у их партнера наступала реакция в виде повышенного потения, с ними происходило то же самое, когда у их партнера происходило снижение частоты сердечных сокращений, их сердечный ритм замедлялся. Короче говоря, их организм имитировал тонкие последовательные физические реакции их супруга(и). Если во время первоначального взаимодействия физиологические модели зрителя просто повторяли их собственные, они имели очень слабое представление о

том, что чувствовал их 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. В этом смысле противоположностью эмпатии является 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, который утверждает, что корни нравственного поведения следует искать в эмпатии, поскольку именно 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. Помимо этой непосредственной связи между эмпатией и альтруизмом, обнаруживающейся 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 он сам. Младенцы старше одного года, начиная лучше понимать, что отделены от других людей, стараются более активно утешить другого плачущего ребенка, например, предлагая ему своего плюшевого мишку. Уже в два года дети начинают осознавать, что чувства другого человека отличаются от их собственных чувств, и поэтому становятся более восприимчивыми к знакам, раскрывающим истинные чувства того, кто находится рядом. В этот период они, возможно, понимают, что у других детей есть чувство собственного достоинства, и поэтому наилучшим способом помочь им справиться со слезами будет не привлекать к ним излишнего внимания.

К концу детства эмпатия достигает наивысшего уровня, когда дети научаются 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, что 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 социопата<sup>[23]</sup>**

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 этого нападения Карриган разбили колено, лишив возможности тренироваться в течение нескольких решающих месяцев. Но когда Экардт увидел по телевизору рыдающую Карриган, его внезапно охватило раскаяние, и он разыскал приятеля, чтобы открыть ему свой 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. Эта неспособность ощущать боль и страдание их 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 подобному обращению.

Полное «стирание» эмпатии в то время, когда эти люди наносят ущерб жертвам, почти всегда составляет часть некоего эмоционального цикла, который стимулирует их злодеяния. Давайте проследим последовательность эмоциональных процессов, которая типично приводит к половому преступлению, например, к покушению на растление малолетних. Этот 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 это облегчение длится очень недолго; и депрессия и одиночество возвращаются вновь и охватывают его с еще большей силой. Растлитель начинает задумываться о претворении фантазии в жизнь, сочиняя себе оправдание вроде «Я не причиню никакого настоящего вреда, если ребенок не получит физических травм» или «Если малышка и в самом деле не хотела бы заниматься со мной сексом, она могла бы это прекратить».

В этот момент растлитель смотрит на ребенка сквозь призму извращенной фантазии, а вовсе не с состраданием к тому, что живой ребенок испытывал бы 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 это проделывается так, словно у втянутого в это ребенка нет собственных чувств; вместо этого растлитель проецирует на нее готовность к взаимодействию, обнаруживаемую ребенком из его фантазии. Ее чувства — перелом в настроении, страх, отвращение — попросту не замечаются. А если бы они произвели впечатление, это все «испортило» бы для растлителя.

Полное отсутствие сострадания к своим 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 же преступление с позиции жертвы, представляя, что в это время чувствует жертва нападения. 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 Питере, психолог тюрьмы штата Вермонт, разработавший такой 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, и тем самым усиливает мотивацию людей бороться с собственными извращенными сексуальными побуждениями. Лица, совершившие половое преступление и подвергнутые лечению в тюрьме по этой 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 лиц, покушающихся 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; с тем же самым цинизмом они манипулируют эмоциями своих жертв. Вспомним поведение Фаро, семнадцатилетнего члена лос-анджелесской банды, который искалечил мать с ребенком, стреляя из проезжавшего мимо них автомобиля, и описал это скорее с гордостью, чем с раскаянием. Когда Фаро разъезжал на автомобиле с Леоном Бингом, писавшим книгу о лос-анджелесских бандах «Крипе» («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 этом 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 том, что я увидел в его глазах: это был 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, как с помощью какого-то эффекта ускоренного движения в кино. Оно превратилось в лицо из ночного кошмара, и это было жуткое зрелище. Оно давало вам понять, что если вы уставитесь на него в ответ, если вы бросите ему вызов, то запаситесь умением твердо стоять на ногах. Его взгляд говорит, 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 они учились отмежевываться от чувств жертв, чтобы выполнять свою «работу». Существует множество путей подделываться под обстоятельства.

Подобное отсутствие эмпатии может обнаруживать себя и более зловещими способами, один из которых удалось случайно открыть в процессе исследования наиболее жестоких «избивателей» жен. Это исследование выявило психологическую аномалию у многих самых буйных мужей, которые регулярно избивают своих жен или угрожают им ножами или пистолетами, и 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 это обычно бывает, когда гнев доходит до неистовства. Это означает, что 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.

Такие 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 колошат своих жен, поступают так импульсивно в приступе ярости, из ревности или чувствуя себя отвергнутыми, или же из страха быть покинутыми, эти расчетливые драчуны набрасываются с кулаками на жен, видимо, вообще без всякой причины — и как только они ринутся в бой, никакие ее действия, даже попытки вырваться из дома, похоже, не обуздывают его неистовство.

Некоторые исследователи, занимавшиеся изучением преступников-психопатов, считают, что причиной их хладнокровных действий при полном отсутствии эмпатии или чуткости зачастую является дефект нервной системы<sup>[24]</sup>. 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, а это свидетельствует о разрыве 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 это исследование, интерпретируя его результаты, пришел к заключению, что 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, которая 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.

## Глава 8 ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Как это 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 Джея, 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 этой ситуации потерпевшей стороной, теперь так расстроился, увидев слезы старшего брата, 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 плакать. 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 Лему, 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 убери их на место вместо Ленни, ладно?»

Но даже и это не помогло: слезы лились рекой. Всегда находчивый, Джей не унимался, решив испытать 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 это, Лен? Как ты думаешь, а?»

Лен не проявил ни малейшего интереса. Он был безутешен, слезам не видно было 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 это 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 непрекращаемый 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 пытаясь 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. Это не важно. Что имеет значение, так это то, что он умеет без труда пользоваться ими в чрезвычайных обстоятельствах даже в таком очень юном возрасте.

Как известно всем родителям маленьких детей, проявление Джейем эмпатии и умения утешать, разумеется, никак нельзя считать широко распространенным качеством. Пожалуй, равновероятно, что ребенок его возраста видит в расстройстве родного брата или сестры шанс отомстить и поэтому сделает все возможное, чтобы еще больше усугубить это 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 — это главное в искусстве поддерживать взаимоотношения.

Чтобы проявлять такую способность к межличностным отношениям, малыши должны сначала достичь точки отсчета самоконтроля, истоков способности умерять собственный гнев и страдание, свои порывы и возбуждение — даже если эта способность обычно дает сбой. Настроенность на других требует капельки спокойствия в самом себе. Гипотетические признаки этой 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 этой способностью. Терпение обнаруживается — по крайней мере иногда — как альтернатива вспышкам раздражения. А вот признаки эмпатии проявляются к двум годам; это именно эмпатия Джея, источник сострадания, побуждала его из 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 колоссальные различия. Так например, Экман и его коллеги в Японии наблюдали за реакциями студентов по изменению выражений их лиц во время просмотра фильма шокирующего содержания, где 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 (в это время 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, каковому правилу студенты, кстати сказать, и следовали, когда, стараясь скрыть свое расстройство, сидели с лицом игрока 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, когда они, искривляя лицо в трагической гримасе, трогательно нахмутив бровки и скривив губки, бегут к маме пожаловаться на старшего брата, что тот их дразнит. Третье правило, которое заключается в подмене одного чувства другим, в ходу в некоторых азиатских культурах, где считается невежливым сказать «нет» и поэтому вместо отказа вы получаете клятвенное (хотя и ложное) заверение. Насколько хорошо человек пользуется этими стратегиями и знает, когда какую применить, и составляет фактор эмоционального разума.

Мы очень рано усваиваем эти 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, когда дедушка дарит надень рождения никудышный, но зато выбранный из лучших побуждений подарок. Все же просвещение в области правил проявления чаще происходит путем моделирования: дети учатся делать то, что видят на примере поведения других людей. В процессе обучения выражать свое отношение эмоции представляют собой как средство передачи информации, так и саму информацию. Если ребенку велит улыбаться и сказать «спасибо» родитель, который в этот момент строг, требователен и холоден, — давая наставление, он шипит, вместо того чтобы тепло и с улыбкой прошептать это, — ребенок вероятнее всего усвоит совершенно иной урок и скажет деду хмуро и отрывисто ничего не выражающее «спасибо». И на дедушку это произведет совершенно разное впечатление: в первом случае он будет счастлив (хотя и благодаря обману), а во втором задет сообщением.

Прямым следствием эмоциональных проявлений является то 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 — это нечто большее, чем часть лексикона правил поведения в обществе; они диктуют, как именно наши чувства должны влиять на окружающих. Разумное следование этим 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 соответствии с тем, какие образцы для подражания у нас были, люди очень сильно различаются своим актерским мастерством.

### **Экспрессивность и «заражение эмоциями»<sup>[25]</sup>**

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 вьетконговцами. 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, потому что никто по ним не стрелял. А после того как они прошли по разделительной насыпи, у меня пропал весь боевой задор. Не похоже 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 умирить 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 каждой встрече. Мы передаем и улавливаем настроения друг друга в той сфере, которая составляет тайное хозяйство психики, где одни встречи бывают «отравляющими», другие «питающими». Обычно этот эмоциональный обмен происходит на тонком, почти незаметном уровне; то, как продавец говорит «спасибо», оставляет у нас чувство обиды, 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 в воспитанном обществе есть прежде всего просто способ обеспечить, чтобы никакая вызывающая беспокойство утечка эмоций не испортила встречу (правило, о котором обычно забывают, переходя в сферу интимных отношений). Эмоциональный разум предполагает умение управлять обменом сигналами. «Популярный» и «обаятельный» — такие определения даем мы людям, с которыми приятно общаться, потому что их умение выражать эмоции создает нам 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 сторону или в худшую.

Рассмотрим весьма показательный пример того, с каким искусством эмоции передаются от одного человека к другому. В простом эксперименте два добровольца заполняли контрольную таблицу, сообщая о своих настроениях в данный момент времени, 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 его более пассивному партнеру.

Каким же магическим путем происходит эта 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 эмоций. 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, что, 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 оттого, кто более экспрессивен в проявлении своих эмоций, тому, кто пассивнее. Известно, что некоторые люди особенно чувствительны к «эмоциональному заражению», а при такой 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 этот тонкий эмоциональный обмен, замечает: «Простое наблюдение затем, кто выражает какую-нибудь эмоцию, может вызвать это настроение независимо от того, осознаете ли вы, что подражаете чужому выражению лица, или нет. Это происходит с нами все время — это танец, синхрония, передача эмоций. Эта 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, эта синхрония способствует посылке 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-нибудь 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 большое взаимопонимание они чувствуют; занятия в аудиториях обнаруживают, что чем точнее координация движений между преподавателем и студентом, тем большие дружеские чувства они питают друг к другу и тем более они счастливы, тем больший восторг, интерес и легкость они испытывают в процессе взаимодействия. В общем, высокий уровень синхронии при взаимодействии означает, что участвующие в нем люди хорошо относятся друг к другу. Фрэнк Берньери, психолог из Университета штата Орегон, проводивший это 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 сочетаемом установлении нужного ритма, чтобы скоординировать свои движения. Синхрония отражает глубину слаженности между партнерами; если вы «сыгранны», ваши настроения, позитивные или негативные, начинают сливаться».

Короче говоря, согласованность настроений составляет сущность любых взаимоотношений и является взрослой версией настроенности между матерью и ее младенцем. Одна из детерминант, то есть решающих факторов, поддержания плодотворных межличностных отношений, по мнению Качоппо, заключается в том, насколько умело люди поддерживают эту 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 его 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, поскольку 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: это означает управление эмоциональным состоянием другого человека. Такая способность задавать эмоцию сродни тому, что называют биологическими

часами или хронизатором, что отображает 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 личностью, чьи эмоции задают эмоции его собеседника. Доминирующий партнер больше говорит, тогда как подчиненный партнер 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 их в руках». Эмоциональная подгонка биологических часов составляет основу влияния.

### **Зачатки социального интеллекта**

В детском саду была перемена, и стайка мальчиков бегала по траве. Реджи споткнулся и, упав, 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 и боль Реджи и единственный попытался принести ему некоторое утешение, даже если все, что он мог сделать, — это потерять собственное колено. Эта 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 — это 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. Это 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 те, что уже вспыхнули. Обладатели этой способности отличаются в заключении сделок, арбитражных разбирательствах или посредничестве в спорах; они могут сделать карьеру в дипломатии, третейском суде или юстиции, или комиссионеров, или администраторов, уполномоченных вести переговоры по вопросу слияния компаний. Это те дети, которые улаживают споры на игровом поле.

- *Личная связь* — талант Роджера — это талант сопереживания и налаживания связей. Он облегчает вхождение в контакт или распознавание и надлежащее реагирование 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 деловом мире они отлично проявляют себя в качестве продавцов или администраторов или могут стать превосходными преподавателями. Дети вроде Роджера отлично ладят практически со всеми, легко вступая с ними в игру и чувствуя себя при этом 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, 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 проникательными в расшифровке их реакций и чувств, вести их за собой и сплачивать, 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 таким 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 своего 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 психологическое 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, — такой 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, притом что у него самого никак не складываются стабильные или хорошие интимные или просто близкие отношения. Разумнее, конечно, было бы установить равновесие, оставаясь верным себе в смысле умения

общаться с окружающими и 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 своим 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, Зелиг, исступленно пытаются подстроиться под всех, с кем оказываются рядом».

Такие люди стараются «обсканировать» каждого, чтобы уловить малейший намек на то, чего от них ждут, прежде чем они обнаружат ответную реакцию, вместо того чтобы просто сказать, что они 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. Для этого они, используя данный им талант общения, 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, и 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.

Другая, имеющая, возможно, даже большее значение разновидность самоконтроля, похоже, и составляет различие между теми, кто в итоге становится плывущим по течению социальным хамелеоном, пытающимся производить впечатление на всех и каждого, и теми, кто умеет пользоваться светским лоском в большей согласии со своими истинными чувствами. Эта именно способность быть верным собственному «Я» позволяет поступать в соответствии со своими самыми сокровенными чувствами и ценностями, невзирая на социальные последствия. Подобная эмоциональная целостность могла бы привести, скажем, к умышленному провоцированию столкновения, чтобы пробиться сквозь двуличность или отказ, то есть внести ясность в ситуацию, на что никогда бы не отважился социальный хамелеон.

## Как становятся социально некомпетентными

Сесил, вне всякого сомнения, был великолепен; окончив колледж, он стал специалистом в области иностранных языков, особенно преуспев в переводе. Но в некоторых решающих отношениях 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 ему 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 было подобных фантазий.

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

Эта история рассказана Лейкином Филлипсом, психологом из Университета Джорджа Вашингтона, который высказал предположение, что 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 вечно ожидать этого со стороны других людей; поддерживать разговор, а не просто прибегать к «да», «нет» или иным односложным ответам; выражать признательность другим людям, пропускать других людей впереди себя в дверях; дожидаться, 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 преподать ему азы вежливого поведения в обществе или его неспособность их усвоить. Но независимо ни от чего история Сесила весьма поучительна, поскольку 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, которые, похоже, не знают, когда следует закончить беседу или телефонный разговор; которые продолжают говорить, не обращая внимания ни на какие знаки и намеки, что неплохо бы уже закруглиться; люди, которые говорят исключительно о себе, не выказывая ни малейшего интереса к другим и игнорируя робкие попытки окружающих перейти к другой теме; люди, привыкшие навязывать другим свое общество или сующие нос в чужие дела. Подобные проявления отхода от гладкой социальной траектории свидетельствуют о незнании азов взаимодействия.

В свое время психологи придумали термин диссемия [dysse-mia] (от греческого «dys» — «помеха» и «seme» — «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 чувство 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, и в результате такие люди говорят слишком напористо и резко или вообще без всякого выражения.

В центр внимания большей части исследования помещалось выявление детей, обнаруживающих признаки недостатка общительности,



детей, которых 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, которые регулируют ход встречи. Если дети плохо владеют языком, то предполагается, что они не очень способны или плохо обучены; но когда они ничего не смыслят в невербальных правилах взаимодействия, люди — и особенно товарищи по играм — считают их «странными» и сторонятся. Это те дети, которые не знают, как половчее вступить в игру, соприкасаются с другими так, что это вызывает дискомфорт, а вовсе не пробуждает дух товарищества, короче говоря, они вполне «вне игры». Они — дети, которые не сумели овладеть безмолвным языком эмоций и которые невольно посылают сообщения, порождающие беспокойство.

Как сформулировал это Стивен Новицки, психолог Университета Эмори, изучавший невербальные способности детей, «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 вы 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, что 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 случается. А 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 и неправильноотреагирует на сигналы, поступающие как от учителя, так и от другого ребенка. Возникающие в результате тревожность и смущение могут уже сами по себе чинить помехи их 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 в сравнении с потенциалом способностей к учебе, отраженным результатами тестов умственного развития.

## **«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 чересчур публично. Избрав этот крайне важный момент темой 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 детьми, 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, что 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 отказы 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, вполне понятно, соблюдают некоторую

осторожность у «порога» приближения к группе сверстников, занятых игрой. Их тревога, вероятно, не сильно отличается от чувств взрослого человека на коктейле с незнакомыми людьми, который не решается присоединиться к компании весело болтающих людей, производящих впечатление близких друзей. Это 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 или она способны войти в систему координат этой группы, чувствуя, 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, пытаясь слишком резко или слишком рано сменить тему, выражая собственное мнение или просто сразу же не соглашаясь с другими, то есть предпринимая совершенно очевидные попытки привлечь к себе внимание. Парадоксально, но это приводит к тому, что их игнорируют или отвергают. Пользующиеся успехом дети, напротив, некоторое время наблюдают за группой, чтобы понять, что в ней происходит, прежде чем войти в нее, а затем делают что-то, чтобы показать, что признают ее; они дожидаются подтверждения своего статуса в группе, а уж потом берут на себя инициативу и предлагают, чем заняться этой группе.

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 этим ребенком и в полной мере присоединялся к этому занятию — такова стратегия победы. Роджер продемонстрировал свой дар, к примеру, когда они с Уорреном играли в накладывание «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 этом знании, таким образом, чтобы сохранить связь. Хэтч так комментирует поведение Роджера: «Он «сверяется» со своим приятелем, чтобы они и их игра не распались. 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**

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

Наилучшей иллюстрацией столь совершенного владения утонченным искусством эмоционального воздействия служит, пожалуй, история, рассказанная старинным другом, покойным Терри Добсоном, который в 1950-е годы стал одним из первых американцев, изучавших боевое искусство айкидо в Японии. Как-то днем он ехал домой на токийском пригородном поезде, и вдруг в вагон ввалился огромный, воинственно настроенный, вдрызг пьяный, перемазанный сажей работяга. Этот мужлан двинулся по вагону, еле держась на ногах, и принялся задирать 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 — это 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, насколько хорошо он владеет искусством айкидо, наделе и на вполне законном основании. И тогда, пока 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 человеку, который неожиданно столкнулся со старым приятелем. Пьяный удивленно оглянулся и увидел на соседней скамейке маленького японца в кимоно лет около семидесяти. 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, но это же 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 он 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 это и есть эмоциональная проницательность.

## **Часть 3 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ**

## Глава 9 ЗАКАДЫЧНЫЕ ВРАГИ

Способности любить и работать, как заметил однажды Зигмунд Фрейд в разговоре со своим учеником Эриком Эриксоном, это нерасторжимые способности, которые знаменуют полную зрелость. Но в таком случае зрелость может оказаться довольно опасным «полустанком» на жизненном пути, а 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, а именно 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, этот 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 это увеличение вероятности развода объясняется не столько ухудшением эмоционального интеллекта, сколько постоянным размытием 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 тем клеем, который не дает браку распасться, то гораздо более решающим фактором сохранения их союза станут эмоциональные силы, действующие между мужем и женой.



Эти связующие узы между мужем и женой — и неправильное в эмоциональном отношении поведение, которое может разорвать эти узы, — в последние годы были 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, которые мелькают 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. Эти показатели раскрывают 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 недавно 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, что к тому времени, когда супружеская пара попадает в кабинет психотерапевта, их манера поведения уже соответствует этой модели «вхождение в контакт — отстранение», при этом он жалуется на ее «непомерные» требования и взрывы, а она сетует на его безразличие к тому, что она говорит.

Этот супружеский эндшпиль<sup>[26]</sup> отражает тот факт, что в супружеской паре существуют две эмоциональные реальности — его и ее. Эти эмоциональные различия, хотя отчасти являющиеся 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, что 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 отдельные 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, что, поскольку у девочек способности к языку развиваются быстрее, чем у мальчиков, они научаются 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 выражают 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 раздраженном состоянии лезть в драку, не обращая внимания на все эти тайные стратегии. В этом смысле, как и во многих других, 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, тогда как мальчики для игры объединяются в большие группы, где царит дух соперничества. Одно из главных различий между ними проявляется в тот 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 во время игры в группе девочек, то игра останавливается, поскольку все собираются вокруг плачущей подружки, чтобы как-то ей помочь. Это различие между занятыми игрой мальчиками и девочками и представляет то, что Кэрл 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 своей книге «Вы просто не понимаете», эти отличающиеся 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 эти 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», а мальчики набираются опыта в «сведении к минимуму эмоций, имеющих отношение к уязвимости, чувству вины, страху и обиде». Научная литература изобилует свидетельствами в пользу этих разных 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; несмотря на то что нет никакой разницы в выразительности лиц очень маленьких мальчиков и девочек, когда они 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; в этом смысле женщины более «эмоциональны», чем мужчины.

Все это означает, что женщины вступают в брак готовыми к роли эмоционального управляющего, тогда как мужчины гораздо в меньшей степени понимают важность этой обязанности 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 те 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 подобные разговоры со своими женами, обретая чувство близости просто в совместном занятии какими-либо делами вроде садоводства, а не во время их обсуждения.

Такая 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 своей супружеской жизни. Так, результаты исследования брачных отношений показали, что мужья видят в более благоприятном свете буквально все, что составляет их взаимоотношения: занятия любовью, финансы, отношения с родней, насколько хорошо они слушают друг друга, большое ли значение имеют их недостатки. Жены, как правило, громче и более открыто высказывают свое недовольство, чем мужья, и особенно те, кто несчастлив в браке. Объедините оптимистичный взгляд мужчин на собственный брак с их отвращением к эмоциональным стычкам, и вы поймете, почему жены так часто жалуются на то, что их мужья

всячески стараются увильнуть от обсуждения неприятных моментов в их отношениях. (Такого рода различие между полами, конечно же, надо воспринимать как обобщение, и оно не является нормой для всех супружеских пар. Один знакомый психиатр жаловался мне, что его жена не склонна обсуждать волнующие вопросы их семейной жизни, так что поднимать эти вопросы приходится именно ему.)

Нежелание мужчин разрешать проблемы взаимоотношений в семье, несомненно, является результатом их 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 заинтересовался причиной ее уныния.

Интересно, а 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, — это отнюдь не то, что составляет сущность брака или способствует его распаду. Здесь все решает скорее, как супруги обсуждают те болезненные вопросы, которые определяют судьбу их брака. Простая договоренность о том, как выражать несогласие, поможет сохранить семью. Мужчинам и женщинам необходимо преодолеть природные различия между полами в подходе к прочно укоренившимся эмоциям. У супругов, не сумевших справиться с этой задачей, могут возникнуть «эмоциональные трещины», которые в конце концов приведут к полному разрыву их отношений. Как мы дальше увидим, такие «трещины» обычно появляются там, где у одного или обоих супругов наблюдается дефицит эмоционального интеллекта.

## **Неправильные линии повеления в супружестве**

Фред: Ты забрала мои вещи из химчистки?

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

Фред: Ну, это вряд ли. Если бы ты была прислугой, то по

крайней мере умела бы чистить вещи.

Если бы это был диалог из комедии положений, это звучало бы забавно. Но этот тягостно язвительный обмен репликами происходил между супругами, которые (что, вероятно, неудивительно) развелись через несколько лет. Их стычка происходила в лаборатории, руководимой Джоном Готтманом, психологом из Университета Вашингтона, который провел подробнейший анализ всех эмоциональных связующих, удерживающих супругов вместе, и разъедающих чувств, которые могут разрушить 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(и). 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 непременно это сделает».

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

Недовольство Памелы выражало нечто большее: это была злобная клевета, осуждение человека, а не поступка. Ведь Том все-таки извинился. Но за эту 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 лично 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, что их жалобы не слышат или игнорируют.

Однако 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, какие чувства вызвало у нее это действие: «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, но все это вызовет скорее защитную реакцию, а вовсе не заставит его предпринять 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. Но 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 мышцей, 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 минуты 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, недалеко ушедшее от презрения, это служит молчаливым свидетельством того, что не пройдет и четырех лет, как эти супруги расстанутся навеки.

Разумеется, редкое появление на лице выражения презрения или отвращения не погубит брак. Подобные эмоциональные «залпы» скорее близки по действию 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, потому что свидетельствуют о том, что муж или жена молча изменили свое мнение о супруге в худшую сторону. В его или ее мыслях супруга или супруг являются объектом постоянного осуждения. Подобный негативный и даже враждебный образ мыслей, естественно, приводит к нападкам, которые заставляют подвергающегося им партнера переходить к обороне — или к ответной контратаке.

Каждое из двух направлений ответной реакции по принципу «сражайся или спасайся» олицетворяет способы реагирования супруга на нападение. Наиболее очевидный вариант выбора — это 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 и 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 тех брачных союзах, которые неумолимо двигались 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 и изливала на него свое презрение. Укрытие за стеной молчания, ставшее привычной реакцией, оказывает 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 спать?»

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

Мелани, вдруг испугавшись ярости Мартина, смиренно пробормотала: «Нет-нет, я сейчас же 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, приведя их в качестве примера 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, отражающими 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 или исполненные справедливого негодования, типичные для супругов, несчастливых в браке, постоянно подпитывают гнев и обиду. И как только тревожащие мысли, к примеру, справедливое негодование, станут возникать автоматически, так сразу же начнут сами себя подкреплять: 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 о том, что его мучают, запустит механизм эмоционального налета, он какое-то время будет воскрешать в памяти и «пережевывать» список обид, напоминающий ему о том, 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 он будет истолковывать превратно, если станет подходить к ней с предубеждением и отмахиваться от всего, что она делает, как от жалких попыток доказать, что она не мучает собственного мужа.

Партнеры, свободные от подобных вызывающих дистресс взглядов, могут принимать в расчет более благоприятную интерпретацию того, что происходит в тех же самых ситуациях, и поэтому менее вероятно, что их застигнет такой эмоциональный налет, или если с ними это все же

приключается, то они потом быстрее и легче приходят в себя. Общий шаблон мыслей, поддерживающих или смягчающих страдание, соответствует модели, обрисованной в общих чертах в Главе 6 психологом Мартином Селигманом для пессимистической и оптимистической позиций. Пессимистическая точка зрения предполагает, что у партнера от природы полно недостатков, которые невозможно изменить, и это-то 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 супруги, и остаются взволнованными, стоит только начаться приступу. И конечно, их внутренний дистресс и пессимистическая установка намного увеличивают вероятность того, что при столкновении с партнером они прибегнут к критике и выкажут презрение, что, в свою очередь, увеличит вероятность перехода к обороне и отгораживания стеной молчания.

Самые опасные из таких 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, что эти мужчины мыслят, как школьные хулиганы; они усматривают враждебные намерения даже в совершенно нейтральных действиях своих жен и пользуются этим неправильным истолкованием, чтобы оправдать для себя 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 избивателей 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 что-то, наводящее на мысль о неприязни 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**

Такие установки, выводящие из душевного равновесия, неизбежно приводят к кризису, которому нет конца, поскольку они чаще запускают механизм эмоциональных налетов и мешают оправиться от обиды и ярости, которые они, собственно, и вызывают. Готтман использует подходящий термин «затопление» для определения особой подверженности частому эмоциональному дистрессу. «Затопленные» мужья или жены настолько подавлены неприязнью со стороны партнеров и собственной реакцией на их неприязнь, 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 это или удрать, а иногда даже и дать сдачи. «Затопление» — это сам себя сохраняющий эмоциональный налет.

Для одних людей характерен высокий порог «затопления», и они легко выдерживают и гнев, и презрение, тогда как другие моментально взвизывают, стоит только их супругу или супруге мягким голосом сделать им 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 это 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 этот момент 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. Все это признаки «затопления» ядовитыми чувствами, окатывание отвратительной волной страха и гнева, которое кажется неизбежным и требует целой «вечности», чтобы избавиться от этого состояния. 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, — и это нормально. Проблемы в семьях возникают, если по крайней мере один из супругов чувствует «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 зловещий 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 самое худшее, рассматривая все, что она делает, в самом мрачном свете. Самые незначительные вопросы перерастают в грандиозные баталии; чувства оскорбляются постоянно. Со временем тот 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. Когда супружеская пара попадает в многократно повторяющийся цикл критики и презрения, готовности защищаться и окружения себя оборонительной стеной, огорчительных мыслей и «затопления» эмоциями, этот цикл сам по себе отражает распад эмоционального самоосознания и самоконтроля, эмпатии и способности успокоить друг друга и самого себя.

## **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. Погружение в мерзость семейной перепалки женщин в среднем волнует меньше, чем мужчин. Это заключение, к которому пришел в ходе исследований Роберт Ливенсон в Университете штата Калифорния в Беркли, основывается на свидетельствах 151 супружеской пары, состоящих в длительном браке. Ливенсон выяснил, что все мужья одинаково находили неприятным и даже омерзительным расстраиваться во время семейной ссоры, 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 этот адреналиновый ток включается при более низких уровнях негативного отношения со стороны жен, и, кстати сказать, после «затопления» мужьям требуется больше времени для возвращения в нормальное физиологическое состояние. Это позволяет предположить, что стоическая невозмутимость мужчин типа Клинта Иствуда представляет собой защиту от ощущения, что их захлестывают эмоции.

Как полагает Готтман, причина, по которой мужчины столь охотно отгораживаются стеной молчания, заключается в стремлении защитить себя от «затопления»; его исследование показало, что, когда они начинали укрываться за этой стеной, частота сердечных сокращений у них тут же

уменьшалась примерно на десять ударов в минуту, что приносило им субъективное чувство облегчения. Но — и в этом и заключается парадокс — как только мужчины начинали отгораживаться, прячась за молчанием, уже у их жен частота пульса подскакивала до уровня, сигнализирующего о сильнейшем дистрессе. Это 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 их жены чувствуют себя вынужденными стремиться к ним.

Насколько мужчины проявляют намерение возводить каменную стену молчания, настолько женщины склонны критиковать своих 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, их мужья проявляют очевидное нежелание вступать в разговоры, которые могут вылиться в горячий спор. Но когда жена понимает, что ее 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 своей жены, занимает позицию невинной жертвы или исполняется справедливым негодованием, а подобные мысли, надо заметить, с каждым разом все легче запускают механизм «затопления». Чтобы предохранить себя от «потопа», он переходит к более яростной защите или просто уходит в глухую оборону. Следует, однако, иметь в виду, что 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.

## **Мужчинам и женщинам: информация для супругов**

Зная о том, какое разрушительное влияние на отношения супругов оказывают различия в восприятии мучительных переживаний у мужчин и женщин, что можно им посоветовать 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, что когда их жены начинают обсуждать какие-то обиды или разногласия, они делают это из любви к своим мужьям, желая сохранить хорошие и прочные отношения (хотя, конечно, для проявления враждебности у женщины 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 их 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 нею). 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 ее жалоб как от какой-то ерунды, помогают своим дражайшим половинам почувствовать себя услышанными и уважаемыми. Самое главное, чего хотят жены, — это чтобы их чувства получили признание и с ними считались как с обоснованными, даже если их мужья 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, это принесет дополнительное расстройство и лишь обострит ссору. Женам полезно также вкраплять жалобы в более широкий контекст уверения мужа в ее любви к нему.

## **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 этого 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.

Несмотря на то что 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 и предоставлять каждому из супругов возможность вначале изложить свою точку зрения. Но такие супруги не останавливаются на этом и делают еще один важный шаг: они показывают друг другу, что внимательно слушают. Поскольку ощущение, что тебя слушают, зачастую и является именно тем, чего на самом деле добивается обиженный партнер, то с эмоциональной точки зрения акт эмпатии — это превосходное средство ослабления напряжения.

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 лишит партнера способности сосредоточиться на обсуждаемом вопросе.

Общая стратегия выполнения той работы, которая входит в понятие супружества, состоит в том, чтобы не заикливаться на конкретных проблемах, как-то: 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», которые обеспечат семье благополучие и позволят преодолеть недостатки, которые, если ими не заниматься, способны разрушить брачный союз.

Разумеется, ни одна из таких привычек выражать свои эмоции не меняется мгновенно, для этого 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 справляться 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 можно определить как 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 этому научаются). 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, это сигнализирует начало «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 этой 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 супругам 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» — это 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.

Для этого надо отслеживать подобные мысли, понять, что нет никакой необходимости им верить, и намеренно приложить усилия, чтобы подумать о фактах или других точках зрения, которые поставят их 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 — это особое искусство, которое накрепко связывает супругов. Даже в пылу спора, когда оба подверглись 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 сосредотачиваются на конкретике обсуждаемой проблемы, не удосуживаясь уловить в том, что говорит партнер, намек на перемирие, не говоря уже об ответном дружеском жесте. Слушатель, занимая оборону, обычно игнорирует или моментально отклоняет жалобы партнера, реагируя на них, как если бы это было нападение, а не попытка изменить поведение. Разумеется, то, что говорит во время спора один из супругов, часто принимает форму нападения или высказывается с такой силой неприятия, что трудно отнестись к этому 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. В этом супругам очень поможет, если они сумеют затвердить себе, что негативизм друг друга им следует воспринимать как скрытое, то есть не выражаемое словами, подтверждение того, насколько важен для них обсуждаемый вопрос, как требование обратить на него особое внимание. И тогда, если она выкрикнет: «Когда же ты наконец *прекратишь* меня прерывать!», он вполне мог бы сказать, не реагируя на ее неприязнь слишком явно: «Ладно, продолжай и кончай».

Самой действенной формой необоронительного слушания, разумеется, является эмпатия, когда 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 того 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 совершенно ошибочное восприятие того, что чувствует другой. Эмпатия пропадает, если собственные чувства одного настолько сильны, что не допускают никакой физиологической гармонизации, а просто не приемлют все остальное.

В семейной терапии широко используется один 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, чтобы убедиться, что новая формулировка попала в самую точку, а если нет, то нужно пробовать

еще и еще, пока не будет достигнут надлежащий результат. Это кажется очень простым, но на деле оказывается на удивление трудновыполнимым. Цель точного «зеркального отражения» партнера заключается не только в том, чтобы чувствовать себя понятым, но и в обретении ощущения пребывания в состоянии эмоциональной настроенности друг на друга. Это само по себе может иногда останавливать близкую атаку и даже удерживать обсуждение обид от перерастания 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, а вместо этого 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 в этом случае эмпатия снова служит мощным и эффективным средством.

Так или иначе, но уважение и любовь умирят 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(а)». В других ситуациях, когда семейная баталия затихает, подтверждение принимает вид комплиментов, то есть партнер облекает подтверждение в форму комплиментов, находя в другом то, что он искренне ценит, и высказывая ему похвалу. Подтверждение, несомненно, является превосходным

средством, помогающим успокоить вашего супруга (супругу) или создать эмоциональный капитал в виде позитивных чувств.

### ***Практика***

Поскольку надобность в таких маневрах возникает в самый разгар противостояния, когда эмоциональное возбуждение чрезвычайно велико, им надо обучаться дополнительно, чтобы к ним можно было прибегнуть при первой необходимости. Это объясняется тем, что эмоциональный мозг запускает те стандартные ответные реакции, которые были заучены раньше во время неоднократно повторяющихся вспышек гнева и обиды, и поэтому стали доминирующими. Учитывая, что память и ответная реакция определяются эмоциями, 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, появляется 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, работой 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, особенно если экипаж работал бы 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 — это 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 теми, кто находится вне непосредственного места действия. Но издержки можно оценить по таким признакам, как уменьшение производительности, увеличение числа невыдержанных предельных конечных сроков, ошибок и неприятных происшествий и массовый переход работающих по найму на работу с более благоприятными условиями. Такова неизбежная расплата за низкие уровни 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, что, по мнению большинства, выполняемая ими работа требовала «включать голову, но не сердце». Многие вообще с опаской думали о том, что если бы они сочувствовали тем, с кем работают, или жалели их, то это помешало бы осуществлению их 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, что если бы они всюду проявляли эмоции, то не смогли бы принимать бескомпромиссные решения, которых требует бизнес, и 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, и, 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 то место, где была корпорация, тогда как будущее корпорации 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, поскольку 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 отупляет людей».

Однако, рассматривая дело с позитивной точки зрения, вы только вообразите, какую пользу рабочему процессу принесет осведомленность в основных эмоциональных компетенциях, то есть настроенность на чувства тех, с кем мы имеем дело, умение улаживать разногласия, не допуская их обострения, и искусство достигать состояния вдохновения при выполнении своей работы. Лидерство — это не господство, а способность убеждать людей работать на благо общей цели. 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 передний 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 трений, 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 оттого, 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 этот 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 этой компании, и подумывал об уходе из нее, несмотря на то что ему очень нравилась его работа.

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

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

Но это уже вопрос обратной связи, то есть, по сути, получения людьми информации, необходимой для того, чтобы направлять свои 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, с учетом того, что эта часть влияет на все остальные составляющие системы, с тем чтобы любую ее часть, отклоняющуюся от верного курса, можно было исправить. В любой компании каждый работник составляет часть системы, а, следовательно, обратная связь необходима как источник жизненной энергии организации, поскольку она, обеспечивая обмен информацией, ставит людей в известность, как обстоят дела с той работой, которую они выполняют: все ли идет хорошо, или возникла необходимость более тонкой настройки и модернизации или даже полной переориентации. Без обратной связи люди пребывают в неведении

и не знают, ни как к ним относятся их начальник и коллеги, ни что от них требуется, а в результате все проблемы со временем будут только обостряться.

В некотором отношении критика представляет 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, ибо как эмоциональное здоровье супругов определяется тем, насколько успешно они улаживают свои разногласия и обиды, так и производительность, удовлетворенность и эффективность работы людей зависят от того, как им высказывают придирчивые замечания. В самом деле, то, как именно выражается и воспринимается критика, в значительной степени определяет, насколько люди бывают довольны своей работой, своими коллегами и начальством.

### ***Наихудший способ мотивации***

Переменчивость эмоций, столь характерная для брачных союзов, наблюдается также и в рабочей обстановке, где она проявляется в аналогичных формах. Критика высказывается в виде личных выпадов, но отнюдь не претензий, на основании которых можно предпринять надлежащие шаги; присутствуют также и обвинения «ad hominem»<sup>[27]</sup>, сдобренные 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, который считает, 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», высказанное резким, язвительным и раздраженным тоном, не давая человеку возможности ответить и не предлагая способа, как улучшить положение дел. После этого работник, подвергшийся такой критике, чувствует себя беспомощным и раздраженным. С точки зрения эмоционального интеллекта подобная критика свидетельствует о полной неосведомленности о чувствах, которые она вызовет у тех, кто ей подвергнется, и об угнетающем воздействии этих чувств на мотивацию, энергию и уверенность в себе работников при

выполнении ими работы.

Эта деструктивная динамика обнаружилась во время инспектирования управляющих, которых попросили припомнить те 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, то есть их обуревают мысли, типичные для мужей и жен, чувствующих себя пострадавшими от несправедливых нападков. Если измерить их 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 для этой работы». Вполне понятно, что те, кто подвергся нападкам, стали напряженными и 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 уже не чувствуют себя способными успешно с ней справиться. Личный выпад оказался убийственным 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 назревают 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 из-за этого 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. Это наихудший способ мотивации».

### ***Искусная критика***

Рассмотрим альтернативу.

Умелая критика часто оказывается одним из самых действенных способов передачи полезной информации, какой только может использовать любой начальник. Например, тот 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, и 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 Лар-сон: «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, что неудачи и поражения есть следствие обстоятельств и что 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, которая требует решения, или недостаток, скажем, неспособность хорошо выполнять некоторые части задания. Помните, что люди падают духом, если просто слышат, что они «что-то» делают плохо, не понимая, что конкретно нетак, а значит, не зная, что им делать дальше. Следовательно, вам надо сосредоточиться на деталях, отдельно выделяя, что работник выполнил хорошо, а что плохо и как это можно исправить. Только не надо ходить вокруг да около, напускать туману или отделяться уклончивыми замечаниями, ибо тем самым вы затемните истинный смысл вашего сообщения и только всех собьете с

толку. Это похоже на совет супружеским парам формулировать свою обиду по принципу «XYZ», а поэтому всегда точно и ясно сообщайте, в чем собственно состоит проблема, что идет не так, как надо, или какие чувства это у вас 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, но этого 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 его 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 это слишком обезличивает коммуникацию и лишает человека, получающего сообщение, возможности ответить или внести ясность.

- *Проявляйте чуткость.* Это призыв к эмпатии, к настроенности на то влияние, которое ваши слова и то, как вы их выскажете, произведут на человека, выслушивающего их. Как указывает Ливинсон, руководители, почти не обнаруживающие эмпатии, больше всех склонны «выдавать» обратную связь в оскорбительной манере вроде уничижающего, грубого замечания. Конечный результат такой критики 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 —это рассматривать критику как ценную информацию относительно того, как лучше справляться с делом, а не как личный выпад. Во-вторых, следить за побуждением к занятию оборонительной позиции вместо того, чтобы взять на себя ответственность. А если эта сцена уж



слишком выводит из душевного равновесия, попросите продолжить встречу позднее, через некоторое время, необходимое, чтобы «переварить» неприятную информацию и немного успокоиться. И в заключение он предлагает людям рассматривать критику как благоприятную возможность поработать вместе с критиком над решением проблемы, а не как неблагоприятную ситуацию. Весь этот мудрый совет, конечно же, в точности повторяет указания для супружеских пар, пытающихся разбираться со своими жалобами так, чтобы не подрывать постоянно взаимоотношения. 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. Как впоследствии вспоминала Скитер, «Они, стоя 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 от этого зрелища, сделала официанткам замечание и пожаловалась управляющему, который, отмахнувшись от нее, 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 была одной из сотен людей, которые выступили против белого расизма, широко распространенного в сети ресторанов «У Денни», — акция, которая закончилась уплатой 54 млн долларов по коллективному иску в пользу тысяч чернокожих, вынужденных терпеть подобные 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, хотя и те, и другие отправлялись в качестве личной охраны встречать президента Клинтона, прибывающего в Аннаполис для посещения Военно-морской академии США. Среди истцов была и чернокожая девушка с

парализованными ногами из города Тампа во Флориде, которой поздно вечером после прогулки пришлось, сидя в инвалидном кресле, два часа ждать свой заказ. Такого рода дискриминация, послужившая поводом для коллективного иска, была спровоцирована общепринятым мнением, сложившимся в сети этих ресторанов, и особенно на уровне районных управляющих в филиалах, что чернокожие клиенты вредны для бизнеса, поскольку приносят неудачу. Сегодня в основном благодаря иску, получившему широкую огласку, в сети ресторанов «У Денни» отношение к чернокожей диаспоре меняется к лучшему, и 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, а в результате управляющие начинают лучше понимать, что, 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. Для этого вдобавок к простой человеческой порядочности существуют и чисто практические причины. Одна из них — это изменяющееся лицо рабочей силы, когда белые мужчины, которые прежде составляли основную группу, ныне превращаются в меньшинство. Обследование нескольких сотен американских компаний показало, что 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 это понимание в преимущество с точки зрения конкуренции. Третьим стимулом служат потенциальные плоды разнообразия с точки зрения более совершенного коллективного творчества и большей предпринимательской энергии.

Все это означает, что культура какой-либо организации должна меняться в сторону поощрения терпимости, даже если сохраняются индивидуальные предубеждения. Но как же компаниям добиться этого? Прискорбно, но факт, что однодневные, записанные на одной видеокассете или рассчитанные на один уик-энд курсы «подготовки к непохожести», по-видимому, не могут реально поколебать предрассудки тех работников, которые прибегают к ним, испытывая глубокое предубеждение против той или иной группы, будь то белые, настроенные против черных, черные против азиатов или азиаты, не выносящие латиноамериканцев. В самом

деле, 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 большее внимание к этим различиям. Понимание того, что можно сделать в сложившейся ситуации, поможет прежде всего понять природу самого предрассудка.

### ***Истоки предрассудков***

Сейчас д-р Вэмик Волкан — психиатр в Университете штата Виргиния, но он не забыл, что значило 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, и до сих пор помнит, каким тревожным тоном ему сообщали, что его соседи, греки, едят свиней, мясо которых в турецкой культуре считается слишком нечистым, чтобы употреблять его в пищу. Теперь Волкан, как ученый, изучающий этнический конфликт, ссылается на эти детские воспоминания, чтобы показать, что ненависть между группами не угасает на протяжении многих лет по мере того, как каждое новое поколение пропитывается враждебными предубеждениями наподобие этих. Психологической ценой преданности собственной группе может стать антипатия к другой группе, особенно если у вражды между этими группами долгая история.

Предубеждения — это нечто вроде эмоционального научения, 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-Крус, посвятивший не один десяток лет изучению предубеждения. — Позднее вам, возможно, захочется изменить свое предвзятое отношение, но, оказывается, гораздо легче изменить ваши 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 своих 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 своих 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 об этом спросить, то они скажут, что не испытывают никакого фанатизма, однако в неоднозначных ситуациях все же проявляют предвзятое отношение, хотя и дают этому разумное объяснение, а не ссылаются на предрассудки. Расовый предрассудок может, к примеру, принять облик белого старшего администратора, который, будучи уверен, что свободен от предрассудков, все-таки отказывает чернокожему, претендующему на вакантную должность, не по причине его расовой принадлежности, а якобы из-за того, что его образование и опыт «не вполне соответствуют» этой работе, но при этом нанимает белого претендента примерно с той же подготовкой. Предвзятое отношение также проявляется и в том, чтобы проинструктировать или сообщить полезные сведения белому продавцу насчет того, кому позвонить, но забыть сказать об этом чернокожему продавцу или латиноамериканцу.

### ***Нулевая терпимость к нетерпимости***

Если прочно въевшиеся предрассудки не удастся искоренить достаточно легко, то единственное, что *можно* здесь изменить, это отношение к ним людей. Так например, «У Денни» официантки или управляющие филиалов, настроенные против чернокожих, очень редко или вообще не получали отпор. Напротив, некоторые управляющие, похоже,

поощряли их, по крайней мере молча, проявлять дискриминацию, прибегая к такой политике, как требование уплаты за заказ авансом только у чернокожих посетителей, отказ предоставить чернокожим клиентам широко разрекламированные бесплатные обеды в день рождения или манера запираеть двери и вешать табличку «Закрето», если к ресторану приближалась группа чернокожих. Как сформулировал это 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, повинаясь их расистским побуждениям».

Но все, что нам известно об истоках предубеждений и о том, как эффективно с ними бороться, наводит на мысль о том, что именно это отношение — закрывание глаз на проявления расовых предрассудков — и позволяет дискриминации цвести пышным цветом. Ничего не делать в данной ситуации — это 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 путем занятия активной позиции против любых проявлений дискриминации, начиная с высших эшелонов руководства и до самых низов. Возможно, предрассудки и не сдадутся, но проявление предубежденности можно подавить, если изменится климат в обществе. Как выразился один руководящий работник из компании «Ай-би-эм», «Мы ни в коем случае не допустим ни пренебрежительного отношения, ни оскорблений; уважение к личности — вот главное в культуре "Ай-би-эм"».

Если исследование предубеждений послужит хоть каким-нибудь уроком, как сделать корпоративную культуру более терпимой, это должно воодушевить людей открыто высказываться против даже слабых проявлений нетерпимости или раздражения — скажем, обидных шуток или развешивания календарей «с голыми девочками», унижительных для сотрудниц. В ходе одного исследования выяснилось, что, 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, которая отбивает охоту проявлять предвзятое отношение; ничего не говорить по этому поводу

значит потворствовать этому. Те, кто занимает руководящие посты, играют решающую роль в приложении усилий в этом направлении: их неспособность осудить проявления расовых предрассудков посылает безмолвное сообщение, что подобные проявления приемлемы. Завершение дела, например, выговором подает мощный сигнал, что расовый предрассудок — это не пустяк, он имеет реальные — и негативные — последствия.

И здесь умение пользоваться эмоциональным интеллектом составляет преимущество, особенно в отношении способностей к общению, позволяя 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, так, чтобы ее можно было выслушать, не переходя к обороне. Если такое поведение для руководителей и сотрудников естественно или они научатся выполнять эти рекомендации, инциденты на почве различных предрассудков скорее всего прекратятся.

Более результативные курсы по «подготовке к непохожести» устанавливают новое, распространяющееся на всю организационную структуру ясно сформулированное основное правило, которое 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 не уменьшает нетерпимость, о чем свидетельствуют случаи десегрегации в школах, когда межгрупповая вражда росла, а не затихала. Для множества программ приучения к непохожести, используемых в корпоративном мире, это означает, что осуществимая цель заключается в изменении групповых норм проявления предубеждения или раздражения. Подобные программы предназначены в большой мере поспособствовать внедрению в коллективное сознание идеи, что фанатизм или раздражение неприемлемы и недопустимы, но ожидать, что такая программа поможет

искоренить глубоко въевшиеся предрассудки, нереально.

Однако, поскольку предрассудки отображают разнообразие результатов эмоционального научения, значит, возможно и переучивание, хотя для этого потребуется время и терпение, так как 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, а вместо этого создаются враждующие группировки, то негативные стереотипы усиливаются. Но если учащиеся совместно трудятся на равных ради общей цели, как в спортивных командах или музыкальных группах, тогда их стереотипы разрушаются, что, конечно же, может происходить и на рабочих местах, когда люди в течение многих лет работают как равные.

Следует иметь в виду, что перестать сражаться с предрассудками на работе значит упустить прекрасный случай, а именно, 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 соотрудники, но работающие изолированно друг от друга.

### **Организационный здравый смысл и групповой коэффициент умственного развития**

В конце XX века треть американской рабочей силы составили «обработчики знаний», то есть люди, чья деятельность заключается в повышении ценности информации, будь то рыночные аналитики, теоретики или компьютерные программисты. Питер Друкер, известный знаток бизнеса, который изобрел термин «обработчик знаний», указывает, что опыт таких работников ограничен рамками узкой специализации и что 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». А это объясняет, почему в грядущие годы эмоциональный интеллект, способности, которые помогают людям жить в мире и согласии, будут все выше цениться как достоинство на рабочем месте.

Вероятно, самой элементарной формой организационного взаимодействия является совещание, этот неизбежный атрибут руководящего работника — в зале заседаний совета директоров, по селектору, в чьем-то кабинете. Совещания — группы людей, собравшиеся в одном помещении, — это 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 эту четкую иерархию, отображенную на организационной схеме, со скелетом организации, то точки соприкосновения людей образуют ее центральную нервную систему.

Всякий раз, когда люди собираются вместе ради совместной работы, будь то собрание по вопросам административного планирования или в группе, работающей на коллективный результат, для них вполне реальный смысл приобретает групповой коэффициент умственного развития — общий итог талантов и умений всех участвующих. И то, насколько хорошо они будут справляться со своим делом, будет определяться тем, насколько высок их коэффициент умственного развития. Единственным самым важным элементом группового интеллекта, оказывается, является средний коэффициент умственного развития не в академическом смысле, а скорее в смысле эмоционального интеллекта. Ключевым моментом в обеспечении высокого группового коэффициента умственного развития является общественное согласие. При прочих равных условиях именно эта способность к гармонизации отношений сделает одну группу особенно талантливой, продуктивной и успешной, а у другой, члены которой в равной степени талантливы и сведущи в других отношениях, дела будут идти неважно.

Вообще мысль о существовании группового интеллекта принадлежит Роберту Стернбергу, психологу из Йельского университета, и аспиранту этого университета Уэнди Уилль-ямсу, которые пытались понять, почему одни группы добиваются гораздо более высоких результатов, чем другие. В конце концов, когда люди собираются вместе, чтобы работать как одна группа, каждый привносит определенные таланты, например, замечательную беглость речи, творческий подход, эмпатию или техническую эрудицию. Несмотря на то что группа может быть ничуть не



«сообразительнее», чем равнодействующая всех этих частных сил, она может оказаться намного тупее, если ее внутренние дела не позволят людям поделиться своими дарованиями. Эта истина обнаружилась со всей очевидностью, когда Стернберг и Уилльямс 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 было то, что люди, слишком рьяно стремившиеся принять участие в эксперименте, стали обузой для группы, снижая ее общую эффективность; эти 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 при взаимных уступках. Второй отрицательной чертой было наличие балласта — членов группы, которые не принимали никакого участия в ее работе.

Единственным наиболее важным фактором доведения до совершенства результата работы целой группы был уровень способности этой группы достичь состояния внутренней согласованности, позволявшей им извлекать пользу из совокупного таланта членов группы. Организованность и продуктивность согласованных групп в значительной мере повышается, если в ней есть особо одаренный работник, но группам, где возникают серьезные трения, практически никогда не удастся с выгодой использовать своих работников, наделенных блестящими способностями. В коллективах с высокими уровнями помех эмоционального и социального происхождения — то ли из-за страха или гнева, то ли из-за соперничества или обид — люди не могут проявить себя с лучшей стороны, тогда как согласованность помогает коллективу получать максимальную пользу от творческих способностей наиболее талантливых его членов.

И хотя мораль сей басни вполне ясна, скажем, рабочим группам, более общий смысл сказанное имеет для всякого, кто работает в пределах какой-либо организации. Многие из того, что люди делают на работе, зависит от их способности обращаться к «расчлененной» сети сотрудников; разные задания могут подразумевать необходимость обращения к разным членам одной сети, что, по сути, создает благоприятную возможность для формирования специализированных групп, каждая из которых составлена так, чтобы явить собой оптимальную совокупность талантов, эрудиции и распределений на работу. А то, насколько плодотворно люди сумеют заставить «работать» эту сеть, то есть превратить ее во временную специализированную команду, и станет решающим фактором успеха на

рабочих местах.

Возьмем, к примеру, исследование «звездных» сотрудников всемирно известного «мозгового центра» компании «Белл лабораториз» недалеко от Принстона, штат Нью-Джерси. Коллективы лабораторий составлены из инженеров и ученых, имеющих наивысшие оценки за тесты для определения коэффициента умственного развития. Однако в пределах этого скопища талантов некоторые выделяются как «звезды», а остальные по результатам своей работы занимают положение «середняков». Так вот, разницу между «звездами» и «середняками» формирует не их академический коэффициент умственного развития, а их 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 изделие электронной техники. Поскольку одному человеку с такой работой не справиться, она выполняется бригадами, которые насчитывают в своем составе от минимум 5 до 150 инженеров. Знаний одного инженера недостаточно для того, 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, что 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 «Гарвард бизнес ревю». — Оказывается, академический талант нельзя считать надежным прогнозирующим параметром продуктивности на работе», равно как и коэффициент умственного развития.

Однако после подробнейших интервью выяснились имеющие решающее значения различия во внутренних и межличностных стратегиях, к которым прибегали «звезды» при выполнении своей 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, услуги которых могли бы им понадобиться для решения проблемы или чтобы справиться с критической ситуацией. «Один исполнитель средней руки из компании «Белл лабораториз» жаловался, что поставлен в тупик какой-то технической проблемой, — поделились своими наблюдениями Келли и Каплан. — Он без устали названивал разным ведущим специалистам, а потом ждал, теряя даром драгоценное время, а ему никто не перезванивал, и сообщения, посылаемые по электронной почте, оставались без ответа. Ну а «звездные» исполнители редко оказываются в подобных ситуациях, потому что они 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 особенно важное 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. Ее 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, что 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 этот человек имеет репутацию отличного специалиста, а это 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 это помешает ему успешно осуществлять руководство и быстро выведет его 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 «Белл лабораториз» 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, а также способностью убеждать и поощрять сотрудничество, избегая конфликтов. И пока все 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, и к тому же обладают таким качеством, как самодисциплина, которая позволяет им оптимально рассчитывать свое время и упорядочивать служебные обязанности. Но все эти умения и навыки, конечно же, суть выражения эмоционального интеллекта.

Налицо явные признаки того, что то, что верно для «Белл лабораториз», предвещает будущее всей корпоративной жизни, завтрашний день, в котором 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 станет 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 было 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 о том, что он объяснял мне, где и когда я должен пройти диагностические тесты. Это были простейшие указания, но даже их мне пришлось просить его повторить три или четыре раза. Цитология — мой ум не желал расставаться с этим словом. Оно одно 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 того, что это рак. Но в тот момент такой рациональный анализ оказался не у дел. В стране больных безраздельно властвуют эмоции, страх подавляет разум. Хворая, мы бываем такими хрупкими 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. С этой невнимательностью к эмоциональной реальности болезни не может справиться даже постоянно растущее число

фактов, свидетельствующих о том, что эмоциональное состояние людей играет порой важную роль в их уязвимости для болезни и в ходе выздоровления. Современному медицинскому обслуживанию слишком часто недостает эмоционального интеллекта.

Для пациента любая встреча с медсестрой или врачом может принести обнадеживающее известие, утешение и ободрение или, при неправильном понимании, подтолкнуть к отчаянию. Недостаточно часто медицинские работники перегружены работой или просто равнодушны к страданиям больных. Безусловно, есть среди них 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 к ограничению деятельности чисто профессиональными обязанностями, которые, возможно, заставят медиков или забыть о чувствительности 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 пациентов скорее как часть сферы медицины, 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 лечения, и 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 их проблему, пациенты присоединяются к негласной договоренности не обращать внимания на эмоциональные реакции на проблемы со здоровьем или отмахиваться от этих реакций как от не имеющих отношения к течению самой болезни. Такая установка подкрепляется моделью

медицины, которая полностью отвергает мысль о том, что психика влияет на тело каким бы то ни было последовательным 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, так или иначе, в первую очередь они виноваты в том, что заболели. В результате этого разглагольствования о том, что «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 заключена где-то между этими крайностями. Цель моего разбирательства в научных данных заключается в разъяснении противоречий и помощи в переходе 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**

В 1974 году открытие, сделанное на факультете медицины и стоматологии Рочестерского университета, заставило переделать 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, что только мозг и центральная нервная система способны реагировать на переживание изменением своих 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 его эксперименте белым крысам давали препарат, искусственно подавляющий количество борющихся с инфекцией Т-лимфоцитов, циркулирующих в крови. Каждый раз они получали этот препарат с подслащенной сахарином водой. Но Адер обнаружил, что если крысам давать одну воду с сахарином без супрессивного препарата, это все равно

приводит к снижению числа Т-лимфоцитов до уровня, при котором некоторые крысы заболевали и умирали. Их иммунная система научилась подавлять Т-лимфоциты в ответ на поступление в организм подслащенной воды. Такого просто не могло быть, согласно научному пониманию того времени.

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 клетками. Те клетки, которые они распознают, они не трогают; а те клетки, которые им не удастся распознать, они 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 Адера выпал счастливый случай сделать столь потрясающее открытие, все анатомы, врачи и биологи были убеждены, что головной мозг (вместе с отделами организма, с которыми он общается посредством центральной нервной системы) и иммунная система представляют два отдельных существа, каждое из которых не способно влиять на работу другого. По их мнению, не было проводящих путей, соединяющих мозговые центры, контролирующие, 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. Самое 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 было установлено, что наиболее массивное действие в головном мозгу 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 уровней 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 синапса<sup>[28]</sup>, где нервные окончания вегетативной системы непосредственно соприкасаются с указанными клетками иммунной системы. Такая точка физического контакта позволяет нервным клеткам ввести в действие нейротрансмиттеры<sup>[29]</sup> для управления иммунными клетками, ведь они посылают импульсы во всех направлениях. Это открытие стало поистине революционным. Никто даже и не подозревал, что иммунные клетки были приемниками информации, целенаправленно передаваемой им нервными клетками.

Чтобы проверить, насколько важную роль играли эти 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, что без этих 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 ее 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 — все они 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 таких связей между головным мозгом и сердечно-сосудистой и иммунной системами после того, как им пришлось для начала принять некогда радикальную идею о том, что они вообще существуют.

### **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 этого скептицизма заключается в том, что хотя многочисленные исследования и показали, что стресс и негативные эмоции снижают эффективность действия различных иммунокомпетентных клеток, не всегда бывает ясно, что диапазон этих изменений достаточно велик, чтобы его можно было различить 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 лапароскопии<sup>[30]</sup> из Стэнфордского университета, признается: «Если кто-то из пациенток, назначенных на операцию, говорит мне в этот день, 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. Это исследование подтверждает, что беспокоящие 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). Такая высокая значимость превращает причиняющие страдание эмоции в такой же отравляющий фактор риска, какими являются, скажем, курение или высокий уровень холестерина для возникновения сердечнососудистых заболеваний, иными словами, главной угрозой для здоровья.

В этом, разумеется, отражена общая статистическая связь, которая, однако, никоим образом не доказывает, что каждый, у кого подобные переживания приобрели хронический характер, больше 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.

### ***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 хождениям 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 у них на пять 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, наводя на мысль о том, что при действительном столкновении, вызвавшем их ярость, их сердца испытывали еще большую нагрузку.

Это открытие составляет часть более обширной системы данных, выявляющихся во множестве исследований и указывающих на то, что гнев способен поражать сердце. Согласно старому представлению, замотанная, напряженная личность типа А не подвергается большой опасности получить болезнь сердца, однако из этой несостоятельной теории последовал 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 была в семь раз выше, чем у тех, кто получил низкие оценки в этом тесте: вспыльчивость была более сильным прогнозирующим параметром смерти в молодые годы, чем другие факторы риска, такие как курение, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина в крови. А результаты, полученные его коллегой д-ром Джоном Беарфуттом в Университете штата Северная

Каролина, свидетельствуют о том, что у пациентов с заболеваниями сердца, проходивших ангиографию<sup>[31]</sup>, 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 лишь один из нескольких взаимодействующих факторов. Как объяснил мне Питер Кауфман, исполняющий обязанности руководителя отделения поведенческой терапии Национального института сердца, легких и крови, «Пока что мы не можем разобраться, играют ли гнев и враждебность причинную роль в раннем развитии ишемической болезни сердца, или они 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 это повторяется снова и снова, то может вызвать повреждения, особенно вследствие того, что турбулентность крови, протекающей по коронарной артерии при каждом сердечном сокращении, может вызывать микроразрывы этого сосуда, в которых образуются тромбоциты<sup>[32]</sup>. 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, запускаемые гневом, воздействуют на саму производительность сердца как насоса. Результирующий эффект этого воздействия заключается в том, что гнев становится особенно смертоносным фактором для тех, у кого уже больное сердце. Приведу пример. На медицинском факультете Стэнфордского университета провели исследование, охватившее 1012 мужчин и женщин, перенесших первый сердечный приступ, за которыми после этого наблюдали долгое время — вплоть до восьми лет; как показало это 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, что не один только гнев является фактором, увеличивающим риск летального исхода при больном сердце, в большей степени это связано с проявлением зашкаливающих негативных эмоций любого рода, когда по организму прокатываются 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, которым предложили описать их эмоциональное состояние незадолго до приступа. Гнев более чем вдвое увеличивает опасность остановки сердца у людей с уже больным сердцем, причем эта опасность сохраняется в течение примерно двух часов после вспышки гнева.

Полученные результаты вовсе не означают, что люди должны стараться подавить гнев, если этого 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 Уильяме заметил, что 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 — это всего лишь привычка, от которой можно избавиться. Для проведения специального исследования на медицинском факультете Стэнфордского университета была разработана программа, в которую включили группу

пациентов, переживших сердечный приступ. Цель программы заключалась в том, чтобы помочь им смягчить установки, служившие основой их раздражительности. Пациентов учили сдерживать гнев, а в результате число повторных сердечных приступов в этой 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, и, в частности, научить распознавать гнев в самом его начале, управлять им, если он так или иначе проявился, и привить навыки эмпатии. Пациентов просили кратко записывать циничные или неприязненные мысли, как только они заметят их появление. Если мысли упорно сохранялись, они старались воспрепятствовать им, говоря (или думая): «Стоп!» Им рекомендовали намеренно заменять циничные, подозрительные мысли благоразумными, когда они пытались справиться с ситуациями, например, если лифт все никак не приходил, поискать какие-нибудь смягчающие обстоятельства, вместо того чтобы питать гнев против какого-то воображаемого беспечного типа, который якобы виноват в этой 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 Уильяме, «В качестве лекарства от враждебности нужно научить свое сердце больше доверять людям. Все, что требуется, так это правильная мотивация. Когда люди понимают, что их враждебность может свести их в могилу, они готовы попробовать что-то изменить».

### ***Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность***

Я все время испытываю тревогу и напряжение. Все это началось в средней школе. Я была круглой отличницей и постоянно беспокоилась об оценках, 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 в школе и была хорошей ролевой моделью... Мне кажется, я просто уступила этому нажиму, потому что на втором году обучения в средней школе у меня начались проблемы с желудком. С этого времени мне пришлось быть очень осторожной с кофеином и острыми блюдами. Я замечаю, что когда я 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 нам подбрасывает наше воображение, а не реальных опасностей, с которыми нам 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 «Аркайвз оф интернэшнл медисин» обзоре обширных исследований связи между стрессом и болезнью психолог из Йельского университета Брюс Макивенн отметил широкий диапазон результатов: создание угрозы иммунной функции до такой степени, что она может ускорить возникновение метастаза рака; повышение восприимчивости к вирусным инфекциям; интенсификация образования тромбоцитов, приводящая к атеросклерозу, и свертывания крови, приводящего 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. Сам 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, что 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, была разработана программа на перспективу, то есть 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 Шеддон Коэн, 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. Коэн обнаружил, что чем больше стрессов в жизни людей, тем больше вероятность возникновения у них простудных заболеваний. В группе с незначительным уровнем стресса заболели 27 процентов испытуемых, а в группе пациентов, жизнь которых была полна стрессовыми ситуациями, — 47 процентов, а это служит прямым доказательством, что стресс сам по себе ослабляет иммунную систему. (И хотя полученные данные можно отнести к одному из тех 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, которые в течение трех месяцев заполняли контрольные бланки наблюдения, куда они 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 титрам <sup>[33]</sup> антител к нему в крови. С помощью этого показателя 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 — это не единственный урон, наносимый тревожностью; другое исследование указывает на ее вредное воздействие на сердечно-сосудистую 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, которое 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 эта 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, что 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, которые противодействуют непосредственно физиологическому проявлению активации стресса, 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, и если помочь пациентам уменьшить стресс, успокоиться и справиться со своими взбудораженными чувствами, это часто приносит некоторое облегчение.

### ***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. Ее врач уже не вел с ней разговоры о лечении и химиотерапии, ибо лучшее, что он мог ей предложить, так это считанные месяцы жизни. Вполне понятно, она впала в депрессию, причем настолько глубокую, что всякий раз, приходя к онкологу, она 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

какое-то значение с медицинской точки зрения, 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 о том, что меланхолия способна повлиять на развитие злокачественной опухоли. Однако, не считая раковых заболеваний, результаты некоторых исследований подтверждают, что 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 вылечивать их еще и от депрессии.

Одна из сложностей избавления терапевтических больных от депрессии заключается в том, что ее симптомы, включая потерю аппетита и апатичность, 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 ментального 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, поскольку 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, что 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 там на лечении после первого инфаркта, показало, что для пациентов, страдающих депрессией, риск умереть в ближайшие шесть месяцев был 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, таких как дисфункция левого желудочка или наличие предыдущих сердечных приступов. К числу возможных механизмов, объясняющих, почему депрессия так сильно повышает вероятность возникновения впоследствии 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 их 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 таких пациентов избавили от этой проблемы, 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 своих 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, и 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, поскольку такого рода трагедии обычно происходят с мужчинами лет в двадцать с небольшим в результате автомобильной катастрофы, и они остаются в этом положении на всю жизнь. От их эмоциональных реакций будет зависеть, с каким упорством они станут прилагать усилия, чтобы максимально восстановить свои физические и социальные функции.

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, пессимисты 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 небольшой помощью моих друзей: терапевтическое значение взаимоотношений***

Добавьте звучание безмолвия 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, что социальная изоляция — ощущение, что у тебя нет никого, с кем бы ты мог поделиться своими сокровенными чувствами или иметь близкий контакт,

— удваивает шансы заболеть и умереть. В сообщении в журнале «Сайенс» за 1987 год сделан вывод о том, 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 этот 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, это субъективное чувство отрезанности от людей и отсутствие кого бы то ни было, к кому можно было бы обратиться, и составляет риск в медицинском понимании. Это открытие носит зловещий характер в свете растущей изолированности, порождаемой проведением времени наедине с телевизором и отступлением от социальных привычек, таких, как посещение клубов и визиты в современные городские организации, и придает дополнительное значение группам самопомощи, таким, как Общество анонимных алкоголиков, как заменителям коллективов.

Понять, какова мощность изоляции как показателя риска смертности — и целительная сила тесных уз, — можно по результатам исследования ста пациентов, которым был пересажен костный мозг. Из числа пациентов, ощущавших сильную эмоциональную поддержку со стороны супруга (супруги), семьи или друзей, спустя два года 54 процента оставались в живых после трансплантации по сравнению с 20 процентами тех, кто сообщил об очень слабой поддержке. 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 выше более чем в два раза, 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 это обследование. За прошедший период из них умер 41 человек.

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, такие как высокое кровяное давление, высокие концентрации триглицеридов в крови или высокие уровни холестерина в сыворотке крови.

Однако среди мужчин, по их словам, имевших вполне надежную систему близких контактов, то есть жену, близких друзей и т.п., *не обнаружено никакой взаимосвязи* между высокими уровнями стресса и коэффициентом смертности. Тот факт, что рядом с ними есть люди, к которым они могут обратиться и поговорить, люди, которые их утешат, помогут и дадут советы, защищает их от пагубного влияния жизненных невзгод и травм.

Качество взаимоотношений, равно как и их 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, что чем большую неприязнь они испытывают друг к другу, тем в большей степени они подвержены гриппу и простудным заболеваниям и 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 у вас 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 это влияние».

## *Целительная сила эмоциональной поддержки*

В «Славных приключениях Робин Гуда» 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». Эта крупница народной мудрости дорогого стоит; облегчение встревоженного сердца оказывается хорошим лекарством. Научное подтверждение совета Робина исходит от Джеймса Пеннбейкера, психолога из Южного методистского университета, который доказал с помощью ряда экспериментов, что, если людей вызвать на разговор о тех мыслях, которые больше всего их тревожат, это оказывает благотворное терапевтическое воздействие. Его метод удивительно прост: он предлагает людям в течение пятнадцати — двадцати минут в день на протяжении примерно пяти дней описывать, к примеру, «самое травмирующее переживание всей жизни» или что-то, что упорно беспокоит в данный момент. По их желанию они могут держать эти записи в тайне.

Эта 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 ферментов 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 нахождение какого-то смысла в эмоциональной травме или мучении.

Этот процесс, разумеется, похож на то, 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, это был всего лишь вопрос времени, когда распространяющийся рак добьет их. Д-ра Дэвида Шпигеля, проводившего исследование, эти 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 в одиночестве справлялись с той же самой болезнью.

За всеми женщинами был предусмотрен стандартный медицинский уход, единственное отличие состояло в том, что некоторые из них дополнительно посещали группы, где они могли облегчить душу, общаясь с людьми, которые понимали, с чем им приходится справляться, и готовы были выслушать все, что касалось их страхов, боли и раздражения. Часто только там женщины могли открыто проявлять свои эмоции, потому что другие люди в их жизни боялись говорить с ними о раке и их неизбежной смерти. В итоге женщины, не посещавшие эти группы, умирали через девятнадцать месяцев, тогда как у женщин, находивших в группах 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 сообщил мне д-р Джимми Холланд, главный специалист по применению психиатрии в онкологии в мемориальном госпитале Слоан-Кеттеринг, главном 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.

## **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, сам 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 мне 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 он, исчезая за дверью кабинета, где его ждал следующий пациент.

Моя неспособность задать тот 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, на прием к которому пришел. Но когда пациенты выходили из кабинета врача, то оказывалось, что ответ был получен в среднем лишь на полтора из этих вопросов. Это открытие высветило 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 свое представление о здоровье, включив в него эмоциональные реалии нездоровья. Во-первых, пациентам можно было бы сообщать более полную информацию, необходимую для принятия ими решений относительно предлагаемого им медицинского обслуживания; в настоящее время некоторые службы предлагают любому обратившемуся к ним компьютерный поиск современной медицинской литературы о том, что

их беспокоит, так что пациенты могут стать более равноправными партнерами своих врачей при принятии решений на основе располагаемой информации. Другой подход — это программы, которые за несколько минут обучают пациентов результативно задавать вопросы своим врачам, чтобы если они в ожидании приема у доктора держат в памяти три вопроса, то и выходили бы из его кабинета с тремя ответами.

Те моменты, в которые 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, который помогает им умерить свои 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 скорее.

Оказавшись госпитализированным пациентом, 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 и ухаживая за ними, как делали бы это дома, — прогрессивная мера, по иронии судьбы являющаяся обычным делом в странах «третьего мира».

Обучение приемам релаксации может помочь пациентам справиться с некоторой долей дистресса, вызываемого их симптомами, равно как и с эмоциями, которые играют роль спускового механизма для этих симптомов или обостряют их. Примером, достойным подражания, служит клиника по ослаблению стресса Джоуна Кабат-Зинна в Медицинском центре Университета штата Массачусетс, в которой пациентам предлагается десятидневный 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 этого курса, которые пациенты могут просматривать с помощью своих телевизоров; это гораздо более подходящий эмоциональный рацион для людей, прикованных к постели болезнью, 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 этой 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, что благоприятствует обслуживанию, когда во главу угла поставлены взаимоотношения врача и пациента, сами по себе признаваемые 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.

## **По пути к заботливой медицине**

Чтобы медицине в целом удалось расширить свой 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.* И поскольку результаты исследований показывают, что токсичность таких эмоций, приобретших хронический характер, сравнима с отравляющим воздействием никотина у курильщиков сигарет, то, 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 этого 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 предусматривает обучение управлению своими эмоциями людей, достигших пенсионного возраста, поскольку хорошее эмоциональное состояние составляет один из факторов, определяющих, будет ли 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 будут относиться с вниманием наряду с их потребностями в чисто медицинском обслуживании. Хотя то, что врач или медсестра приносят поддержку и утешение, — это уже шаг к более человечному обслуживанию, можно сделать еще больше. Но эмоциональная забота — это 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, отмахиваясь от этих данных, как пустых и анекдотических, как от «досадных мелочей» или, что еще хуже, как от преувеличений нескольких усиленно рекламирующих себя лиц.

Несмотря на то что все больше и больше пациентов прибегают к более человеческой медицине, она начинает исчезать. Разумеется, еще остались преданные своему делу медсестры и врачи, окружающие своих пациентов чуткой и отзывчивой заботой. Но из-за меняющейся культуры самой медицины, которая все больше откликается на требования бизнеса, становится все труднее найти такое обслуживание.

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 те 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 большее удовлетворение 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 в принятии этого очень личного решения: неприятные переживания, возможно, заставят больного обратиться за помощью в другое медицинское учреждение, а приятные, наоборот, превращают больного в верного поклонника.

И наконец, подобного подхода может потребовать даже простая медицинская этика. Так, в редакционной статье «Журнала Американской медицинской ассоциации» с комментариями сообщения о том, что депрессия в пять раз увеличивает вероятность летального исхода после перенесенного сердечного приступа, говорится: «Очевидность факта, что психологические факторы вроде депрессии и социальной изоляции выделяют пациентов с ишемической болезнью сердца в группу наибольшего риска, означает, что отсутствие попыток заняться этой 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, чтобы всем нам стала доступной более чуткая и заботливая медицина, или по крайней мере более человечная. Кстати сказать, кому-то это ускорило бы выздоровление, судя по высказыванию одного из пациентов в открытом письме своему хирургу: «Сочувствие — это не просто умение работать руками, это добрая медицина».



## **Часть 4 ОКНА ВОЗМОЖНОСТИ**

## Глава 12 СЕМЕЙНЫЙ ПЛАВИЛЬНЫЙ ТИГЕЛЬ

Вот примерное развитие маленькой семейной трагедии. Карл и Энн показывают своей дочке Лесли, которой едва исполнилось пять лет, как надо играть в новую видеоигру. Но как только Лесли пытается начать сама, чересчур энергичные попытки ее родителей «помочь» ей оборачиваются непреодолимой помехой. На каждом шагу на нее так и сыплются противоречивые команды.

«Направо, направо — стоп. Стоп! Да стой же ты, наконец!» Энн, мама Лесли, входя в раж и все больше возбуждаясь, подгоняет дочку, пока Лесли, закусив губу и вытаращив глазенки на экран компьютера, изо всех сил старается выполнить ее указания.

«Ну посмотри, ты же съехала в сторону... давай влево! Влево, я сказал!» — грубо орет Карл, папа девочки.

На это Энн, страдальчески закатывая глаза, вопит, пытаясь перекричать мужа: «Стой! Стой!»

Лесли, отчаявшись угодить сразу и матери и отцу, кривит губки и моргает, едва сдерживая слезы.

Ее родители начинают препираться, не обращая внимания на дочь. «Она не дотянула рукоятку!» — вне себя от возмущения кричит Энн Карлу.

По щекам Лесли ручьем катятся слезы, но ни один из родителей и не подумал выказать ей ни малейшего внимания или заботы. А когда Лесли поднимает ручонку, чтобы вытереть глаза, папа мгновенно реагирует: «Ага, продолжим... хватайся за рукоятку, вот так... приготовься к выстрелу. Отлично! Пли!» «Стоп, — рывкает мама, — дай чуть в сторону!»

Но Лесли, отвернувшись от экрана, горько плачет, одна со своей душевной болью.

В такие моменты дети получают серьезнейшие уроки. И Лесли вполне могла бы сделать из этой тягостной перепалки однозначный вывод: в сущности, ни ее родители, ни кто бы то ни было еще не заботятся о ее чувствах. Если похожие моменты повторяются несчетное число раз на протяжении всего детства, они сообщают какую-то часть самой существенной информации о жизни — уроки, которые могут определить

весь ее ход. Жизнь в семье — это наша первая школа эмоционального научения; в ее закрытом для посторонних глаз котле мы учимся тому, как относиться к самим себе и как остальные будут реагировать на наши переживания, что думать об этих переживаниях и какими возможностями выбора способа реагирования мы располагаем, как «считывать» и выражать надежды и страхи. Это эмоциональное обучение осуществляется не только с помощью того, что именно родители говорят и как они поступают по отношению к ребенку, но и с помощью тех моделей, которые они пробуют применять, чтобы справляться с собственными чувствами и с чувствами, которые существуют между мужем и женой. Одни родители оказываются одаренными в эмоциональном отношении учителями, другие — ужасными.

Сотни проведенных исследований показывают, что то, как родители обращаются со своими детьми, — применяя к ним суровые наказания или относясь с чутким эмпатическим пониманием, равнодушно или сердечно и так далее, — серьезно и долго сказывается на эмоциональной жизни ребенка. Однако лишь недавно появились реальные данные, говорящие о том, что наличие эмоционально умных родителей само по себе громадное благо для ребенка. То, как супружеская пара контролирует существующие между ними чувства, — вдобавок к их непосредственным отношениям с ребенком — преподает впечатляющие уроки их детям, являющимся сообразительными учениками, настроенными на улавливание обмена тончайшими эмоциями в семье. Когда научно-исследовательские группы из Университета штата Вашингтон, возглавляемые Кэрол Гувен и Джоном Готтманом, провели микроанализ взаимодействий в супружеских парах для выяснения того, как супруги обращаются со своими детьми, они обнаружили, что те из супругов, кто проявлял большую эмоциональную компетентность в браке, также с большим успехом помогали своим детям справляться с резкими изменениями их эмоций.

Исследователи впервые изучали семьи, когда одному из их детей было ровно пять лет, и повторно обращались к ним, когда этому ребенку исполнилось десять. Помимо наблюдения за тем, как родители разговаривают друг с другом, группа исследователей следила и за семьями (включая семью Лесли) в тот момент, когда отец или мать пытались объяснить своему малышу, как играть в новую видеоигру, — взаимодействие на первый взгляд безобидное, но очень много говорящее об эмоциональных потоках, курсирующих между родителем и ребенком.

Одни матери и отцы напоминали Энн и Карла: властные, теряющие терпение из-за неумелости их ребенка, повышающие голос от раздражения

или гнева, кое-кто даже посчитал своего ребенка бестолковым, короче говоря, они стали жертвами тех же самых склонностей к выражению презрения и недовольства, которые разрушают брак. Другие же терпеливо выносят ошибки своих детей, помогая ребенку на свой лад постигать игру, а не навязывая родительскую волю. Освоение видеоигры оказалось удивительно мощным барометром манеры родителей проявлять эмоции.

Тремя самыми распространенными эмоционально неподходящими манерами родительского поведения оказались следующие:

- *Полное игнорирование чувств.* Такие родители считают эмоциональное расстройство ребенка ерундой или дополнительным источником беспокойства, в общем, чем-то несущественным, что им следует переждать, пока само пройдет. Они не способны использовать эмоциональные моменты как возможность стать ближе ребенку или помочь ему усвоить уроки эмоциональной компетентности.

- *Занятие слишком пассивной позиции.* Такие родители замечают, что чувствует ребенок, но считают, что как бы ребенок ни управлялся с бурей эмоций, она прекрасна, даже, скажем, причиняющая страдания. Также как и те, кто игнорирует переживания ребенка, эти родители редко вмешиваются в ситуацию, чтобы попытаться научить своего ребенка альтернативной эмоциональной реакции. Они стараются смягчить все потрясения и будут, например, торговаться и задабривать ребенка, чтобы заставить его перестать грустить или злиться.

- *Манера напускать на себя презрительное равнодушие, демонстрируя явное неуважение к чувствам ребенка.* Такие родители настроены неодобрительно и проявляют суровость как в своей критике, так и в наказаниях. Они могут, к примеру, запретить ребенку вообще обнаруживать гнев и наказывают его при малейших признаках раздражения. Именно такие родители сердито обрывают ребенка, когда он пытается высказать свой взгляд на какое-то событие: «Не спорь со мной!»

И наконец, есть родители, которые, заметив, что ребенок расстроен, всякий раз стараются разъяснить ему, что такое эмоция, и научить, как с ними справляться. Они достаточно серьезно относятся к переживаниям своих детей, стремятся понять, что конкретно их расстроило («Ты рассержен из-за того, что Томми задел твое самолюбие?»), и помочь им найти правильный способ успокаиваться («Ты бы, чем толкать его, лучше занялся бы своими игрушками, пока тебе не захочется снова поиграть с ним!»).

Однако, чтобы родители сумели показать себя достойными наставниками в данной области, они сами должны получить элементарные знания об эмоциональном интеллекте. Так, с ребенком можно провести урок по эмоциям на одну из главных тем, скажем, как правильно проводить различие между чувствами. Но отец, отмахивающийся от собственной печали, вряд ли поможет своему сыну понять разницу между огорчением из-за какой-то утраты, печалью во время просмотра грустного фильма и скорбью, если что-то неприятное случается с теми, кто дорог вашему ребенку. Помимо такого разграничения, надо отметить глубокое понимание и более тонких отличий, к примеру, что гнев часто возникает как первая реакция на оскорбление.

По мере взросления детей меняется и содержание специфических эмоциональных уроков, к которым они готовы и в которых нуждаются. Как мы узнали из Главы 7, уроки эмпатии с младенчества преподают родители, настроенные на чувства своего ребенка. И хотя некоторые эмоциональные навыки годами оттачиваются в процессе общения с друзьями, родители, образованные в отношении эмоций, могут во многом помочь детям усвоить основные элементы эмоционального интеллекта, такие как умение распознавать, контролировать и обуздывать свои чувства, способности сопереживать и справляться с чувствами, возникающими в процессе общения с окружающими.

Такое отношение родителей оказывает на детей необычайно широкое влияние. Группа исследователей из Университета штата Вашингтон обнаружила, что если родители достаточно сведущи в эмоциональной сфере по сравнению с теми, кто плохо справляется с чувствами, их дети — чему не приходится удивляться — лучше ладят с ними, выражают большую привязанность к ним и испытывают меньшее напряжение в обществе родителей. Но помимо этого, такие дети лучше справляются и с собственными эмоциями, успешнее успокаивают себя, когда бывают расстроены, и реже теряют душевное равновесие. Эти дети также и биологически более уравновешены благодаря более низким уровням выбросов гормонов стресса и других физиологических индикаторов эмоционального возбуждения (модель, которая, если поддерживать ее всю жизнь, вполне могла бы предвещать лучшее физическое здоровье, как мы узнали из Главы 11). Другие преимущества относятся к социальной сфере: такие дети пользуются большей популярностью у сверстников и больше им нравятся, а учителя считают, что у них больше развиты навыки общения. И их родители, и учителя сходятся во мнении, что эти дети создают меньше проблем с поведенческими проявлениями, такими как грубость и

агрессивность. И наконец, польза с точки зрения познания: такие дети способны лучше сосредоточивать внимание и поэтому бывают более успешными учениками. При постоянном коэффициенте умственного развития пятилетние дети, чьи родители оказывались хорошими наставниками, в третьем классе получали более высокие оценки достижений в математике и чтении (веский довод в пользу преподавания эмоциональных навыков детям, чтобы помочь им подготовиться и к учебе, и к жизни). Таким образом, дети родителей, умудренных познаниями в эмоциональной сфере, получают награду в виде поразительных — почти потрясающих — преимуществ во всем диапазоне эмоционального интеллекта и за его пределами.

### **«Включение души»**

Родительское влияние на эмоциональную компетентность начинается с колыбели. Д-р Т. Берри Блейзелтон, выдающийся педиатр из Гарвардского университета, проводит простой диагностический тест для выяснения основного взгляда ребенка на жизнь. Он протягивает восьмимесячному малышу два кубика, а затем показывает ему, как он хочет, чтобы ребенок сложил эти кубики. Малыш, оптимистически относящийся к жизни и уверенный в собственных способностях, рассказывает Блейзелтон, «возьмет один кубик, потащит его в рот, засунет в волосы и сбросит со стола, наблюдая за вами, поднимете ли вы и вернете ли ему кубик. Когда вы снова подадите ему кубик, он, наконец, выполнит то, что от него требуется, — сложит эти два кубика вместе. Затем, он поднимет на вас сияющий, полный надежд взгляд: «Ну, скажи же мне, какой(ая) я замечательный!^)!»

Дети, подобные этим, уже понимают, что значит одобрение и поддержка взрослых, и, можно надеяться, успешно справятся с незначительными испытаниями, которые им встретятся на жизненном пути. В противоположность им дети, в семьях которых царит уныние, беспорядок и невнимание, берутся за решение тех же небольших задач так, словно они заранее предвидят неудачу. И хотя это вовсе не означает, что эти дети не сумеют правильно сложить кубики, поскольку они понимают инструкцию и с координацией движений у них тоже все в порядке, когда они справляются с заданием, то, по словам Блейзелтона, все равно имеют «жалкий вид», как будто говорят: «Я никуда не гоюсь. Вы же видите, у меня так ничего и не вышло». Такие дети скорее всего пойдут по жизни с менталитетом «пораженца», не ожидая ни поощрения, ни интереса со

стороны учителей и считая учебу скучной, а возможно, бросят школу, не доучившись до конца.

Разница в восприятии мира — у детей, уверенных в себе и оптимистичных в сравнении с теми, кто ожидает неудачу, — начинает формироваться в первые годы жизни. Родителям, по мнению Блейзелтона, «надо понять, какие их действия помогут выработать у детей уверенность, любознательность и удовольствие в отношении процесса учебы и осознания пределов», которые обеспечат детям жизненный успех. Его рекомендация подкрепляется постоянно растущим объемом данных, свидетельствующих о том, что успеваемость в школе удивительным образом зависит от эмоциональных характеристик, сформировавшихся в дошкольном возрасте. Как мы узнали из Главы 6, способность четырехлетних детей справляться с побуждением схватить зефирину предсказала 210-балльное превосходство в оценках за школьные тесты способностей четырнадцать лет спустя.

Первая возможность «вылепливать» компоненты эмоционального интеллекта представляется в самом начале жизни ребенка, и они продолжают формироваться в течение всего периода его учебы в школе. Эмоциональные способности детей, приобретенные в последующей жизни, «вырастают» на почве тех, что определились еще в раннем детстве. И надо сказать, эти способности, как показано в Главе 6, составляют чрезвычайно важную основу всего процесса усвоения знаний. В отчете Национального центра по реализации программ клинических исследований детей раннего возраста отмечено, что показателем школьных достижений является не столько запас знаний ребенка или то, что он рано научился читать, сколько его эмоциональные и социальные характеристики: уверенность в себе и увлеченность; понимание, как требуется себя вести и как сдерживать побуждение совершить неподобающий поступок; умение ждать, следовать указаниям, обращаться к учителям за помощью и высказывать потребности, не конфликтуя с другими детьми.

Почти у всех, кто плохо учится в школе, как сказано в отчете, отсутствует один или несколько этих компонентов эмоционального интеллекта (независимо от того, имеются ли у них дополнительные сложности с процессом познания, в частности, неспособность к обучению). И проблема эта отнюдь не второстепенная. Так, в некоторых штатах примерно один ребенок из пяти вынужден оставаться в первом классе на второй год, а потом с годами они все больше отстают от своих ровесников, испытывая постоянно усиливающееся чувство разочарования, обиды и оторванности.

Готовность ребенка к обучению зависит оттого, что составляет саму основу всего знания, а именно: каким образом приобретать знания. В отчете Национального центра перечислены семь основных элементов этой наиглавнейшей способности, причем все они так или иначе связаны с эмоциональным интеллектом.

1. *Уверенность*. Чувство контроля и совершенного владения своим телом, поведением и миром; ощущение у ребенка, что он скорее всего сумеет сделать то, за что берется, и что взрослые ему помогут.

2. *Любознательность*. Ощущение, что узнавать о разных вещах — дело позитивное и доставляет удовольствие.

3. *Преднамеренность*. Желание и способность иметь влияние и упорно действовать, исходя из этого. Это связано с чувством компетентности и эффективностью.

4. *Самоконтроль*. Способность модулировать и контролировать свои поступки соответствующим возрасту способом; чувство внутреннего контроля.

5. *Связанность*. Способность контактировать с другими, основываясь на чувстве, что они тебя понимают и ты понимаешь их.

6. *Способность к общению*. Желание и способность к вербальному обмену идеями, чувствами и концепциями с другими. Это связано с чувством доверия к другим и удовольствием от контактирования с другими, включая взрослых.

7. *Взаимопомощь*. Способность приводить в равновесие свои потребности с потребностями других при работе в группе.

Придет ли ребенок на занятия в первый же день пребывания в детском саду уже с этими способностями или нет, в огромной степени зависит от того, насколько забота и внимание его родителей — и преподавателей в дошкольном учреждении — соответствуют программе «Включение души» — эмоциональному эквиваленту программы «Включение ума».

## **Обретение эмоциональных основ**

Представим себе такую ситуацию: двухмесячный младенец просыпается в 3 часа ночи и начинает плакать. Мать подходит к нему, и в ближайшие полчаса ребенок удовлетворенно сосет грудь в материнских объятиях, пока мать нежно смотрит на него, говоря ему, как она счастлива



его видеть, даже среди ночи. Младенец, довольный тем, что мать его любит, потихоньку снова засыпает.

А теперь представим другую двухмесячную кроху, тоже проснувшуюся и расплакавшуюся в ранний час, но к этому ребенку подошла уже другая мать — напряженная и раздражительная, едва заснувшая всего лишь час назад после ссоры с мужем. Младенец начинает напрягаться в тот момент, когда мать резко подхватывает его на руки, выговаривая ему: «Да успокойся ты наконец — я этого больше не выдержу! Ну же, давай, кончай быстрее». Пока ребенок сосет грудь, мать с холодным безразличием смотрит прямо перед собой, а не на ребенка, перебирая в памяти подробности скандала с его отцом и все больше заходясь от этих мыслей. Чувствуя ее напряженность, малыш корчится, цепенеет и перестает сосать. «И это все, что тебе нужно? — вопрошает мать. — Тогда хватит с тебя». Так же резко она укладывает его в детскую кроватку и крадучись выходит из комнаты, оставляя его плакать до тех пор, пока он, выдохнувшись, снова заснет.

Эти два сценария представлены в отчете Национального центра по реализации программ клинических исследований детей раннего возраста в качестве примеров манер взаимодействия, которые — повторяясь много раз — постепенно прививают ребенку, начинающему ходить, очень разные чувства к себе самому и его ближайшим родственникам. Первый малыш усваивает, что на людей можно положиться в том смысле, что они заметят его потребности и на их помощь можно рассчитывать, и что он всегда сумеет ее получить; второй ребенок обнаруживает, что никто о нем по-настоящему не заботится, что на людей нельзя рассчитывать и что его попытки получить утешение обречены на провал. Разумеется, большинство детей получают по крайней мере представление об обоих способах взаимодействия. Но какой вид взаимодействия — один или другой — станет типичным для многолетнего общения родителей с их ребенком, это и определит основные эмоциональные уроки, которые получит ребенок, а также то, насколько уверенно он будет чувствовать себя в мире, насколько успешным он будет себя считать и насколько остальные будут заслуживать его доверие, то есть, как сформулировал это Эрик Эриксон, что будет лежать в основе его отношения к людям — доверие или недоверие.

Такое эмоциональное обучение ребенка начинается буквально с рождения и продолжается весь период детства. Все даже самые незначительные обмены информацией между родителями и ребенком имеют эмоциональный подтекст, и в процессе многолетнего повторения этих информационных сообщений у детей формируется своего рода «ядро»

их эмоционального мировосприятия и способностей. Маленькая девочка, не сумев справиться с задачей и обратившись за помощью к матери, занятой какой-то работой, получает одну информацию, если та с удовольствием отзывается на ее просьбу, и совсем другую, если в ответ слышит отрывисто-грубое: «Не приставай ко мне, у меня важная работа». И если такие контакты становятся обычными для ребенка и его родителя, то они сформируют у ребенка эмоциональные ожидания в том, что касается взаимоотношений, то есть взгляды, которые так и будут придавать соответствующую окраску его действиям во всех сферах жизни.

В группу наибольшего риска попадают дети, родители которых полностью несостоятельны в социальном отношении: слишком молодые, злоупотребляют наркотиками, пребывают в депрессии или страдают хронической раздражительностью, или же просто утратили целеустремленность и ведут беспорядочную жизнь. Такие родители не способны должным образом позаботиться о своих маленьких детях, не говоря уже о настроенности на их эмоциональные потребности. Просто пренебрежение, как показывают исследования, наносит гораздо больший вред, чем откровенно жестокое обращение. Результаты обследования детей, ставших жертвами дурного обращения, свидетельствуют о том, что заброшенные подростки во всем проявляют себя с худшей стороны: они оказались самыми беспокойными, невнимательными, апатичными и попеременно то агрессивными, то замкнутыми, и вдобавок 65 процентов таких детей оставалось на второй год в первом классе.

Первые три-четыре года жизни — это тот период, в течение которого мозг ребенка, увеличиваясь, достигает примерно двух третей своего полного размера и, развиваясь, усложняется с большей скоростью, чем когда бы то ни было. На протяжении этого периода усвоение основных видов знаний, главным из которых является эмоциональное научение, происходит намного легче, чем позднее, в более старшем возрасте. В это время сильный стресс может оказать вредное влияние на мозговые центры, контролирующие научение (и поэтому нанести ущерб интеллекту). Хотя, как нам предстоит узнать, последующий жизненный опыт и может до некоторой степени исправить это, влияние этого раннего научения чрезвычайно велико. Как резюмируется в одном отчете, главный эмоциональный урок первых четырех лет жизни имеет колоссальные устойчивые последствия:

Ребенок, который не может сосредоточить внимание, подозрителен, а не доверчив, уныл или-раздражен, а не

оптимистичен, дерзок, а не вежлив, ребенок, пребывающий в тревоге, поглощенный пугающими фантазиями и совсем недовольный собой, — у такого ребенка вообще мало оснований, не говоря уже о равных основаниях, претендовать на те возможности, которые предоставляет общество, как на принадлежащие ему по праву.

## **Как вырастить хулигана**

Узнать многое о сохраняющихся на всю жизнь следствиях неумелого с эмоциональной точки зрения родительского воспитания — особенно о его роли в том, что дети становятся агрессивными, — можно из долгосрочных исследований, например, из одного, охватывавшего 870 детей из северной части штата Нью-Йорк, за которыми наблюдали, начиная с того момента, когда им исполнилось восемь лет, и до их тридцатилетия. Самые агрессивные из этих детей — те, которые быстрее всех лезли в драку и привычно пользовались силой, чтобы добиться своего, бросали школу, а к тридцати годам имели судимость за насильственные преступления. По-видимому, свою склонность к насилию они передавали по наследству: их дети в начальной школе оказывались точно такими же возмутителями спокойствия, какими были в свое время их родители-правонарушители.

Это — пример того, как агрессивность передается из поколения в поколение. Если оставить в стороне любые унаследованные наклонности, то нарушители спокойствия, став взрослыми, вели себя так, что превращали семейную жизнь в школу агрессии. В детстве у этих нарушителей общественного порядка были родители, которые наказывали их с деспотичной суровостью; став родителями, они воспроизводили эту манеру поведения. И это было верно как в отношении отцов, так и в отношении матерей, которые, как было установлено, в детстве отличались высокой агрессивностью. Агрессивные маленькие девочки вырастали и становились точно такими же деспотичными и склонными к применению жестоких наказаний матерями, какими отцами становились выросшие агрессивные мальчики. И хотя наказывали они своих детей с особой суровостью, в остальных отношениях они питали слабый интерес к жизни своих детей, большую часть времени, по существу, не обращая на них внимания. В то же самое время эти родители подавали детям яркий — и вопиющий — пример агрессивности — образец, который дети захватывали с собой в школу и на игровую площадку и которому следовали всю жизнь.

Такие родители вовсе не обязательно были злонамеренными или не желали своим детям самого лучшего; по правде говоря, они, видимо, просто воспроизводили стиль родительского воспитания, смоделированный для них их собственными родителями.

При такой модели жестокого обращения детей наказывают словно бы из прихоти: если родители пребывают в дурном расположении духа, дети получают суровое наказание, если же у родителей хорошее настроение, детям дома удастся избежать трепки. Таким образом, наказание подчас следует не из-за того, какой именно проступок совершил ребенок, а в зависимости от настроения его родителя. И вот вам верный способ приобрести чувство бесполезности и беспомощности и ощущение, что угроза исходит буквально отовсюду и может настичь в любой момент. Столь воинственная и вызывающая позиция детей в отношении общества — с учетом домашней обстановки, которая ее только усугубляет, — в общем, вполне оправдана, жаль только, что она сохраняется и на потом. Но более всего огорчает, что эти удручающие уроки усваиваются слишком рано и что весьма неприятными могут оказаться последствия для всей их последующей эмоциональной жизни.

### **Жестокое обращение ведет к угасанию эмпатии**

Во время шумной игры в детском саду ребяташки устроили свалку, и Мартин, малыш двух с половиной лет, случайно налетел на девочку, которая, непонятно почему, вдруг громко разревелась. Мартин взял ее за руку, а когда она отодвинулась, он похлопал ее по плечу.

Но девочка продолжала плакать, и Мартин, отвернувшись от нее, закричал: «Перестань! Перестань!» Снова и снова он выкрикивал требование перестать рыдать и с каждым разом все громче и настойчивее.

Когда Мартин еще раз попытался ее успокоить, слегка похлопав по спине, она опять отстранилась. Тогда он оскалил зубы, как рассерженная собака, и зашипел на рыдающую девочку.

Утешительные похлопывания так быстро перешли в удары, что Мартин даже и не заметил, как начал изо всех сил колотить ее в спину, несмотря на отчаянные вопли своей невольной жертвы.

Эта неприятная стычка служит примером того, как дурное обращение — необходимость часто терпеть побои в зависимости от настроений

родителя — уродует естественную склонность ребенка к эмпатии. Странная, почти что зверская реакция Мартина на страдания подружки по играм типична для подобных ему детей, которые сами с младенчества терпели побои или другое физическое насилие. Такая реакция полностью противоположна горячему сочувствию и желанию успокоить плачущих друзей, как уже было показано в Главе 7. Неистовая реакция Мартина на дистресс в детском саду вполне может отражать уроки в отношении слез и страданий, усвоенные им дома: плач сначала встречался повелительно утешающим жестом, а если он продолжался, то далее следовала череда других действий — от угрожающих взглядов и окриков до пошлепывания и настоящего избиения. Больше всего настораживает то, что у Мартина, видимо, уже напрочь отсутствует примитивнейшая разновидность эмпатии — инстинктивное прекращение агрессивных действий против того, кому больно. В два с половиной года он обнаруживает разворачивающиеся внутренние порывы безжалостного животного с садистскими наклонностями.

Грубость вместо эмпатии, характерная для Мартина, типична и для других детей вроде него, у которых в их нежном возрасте жестокое в физическом и эмоциональном плане обращение дома уже оставило глубокий след. Мартин входил в группу из девяти таких же, как он, ребятшек в возрасте от одного года до трех лет, за которыми вели двухчасовое наблюдение в их детском саду. Подвергающихся жестокому обращению детей сравнивали с девятью другими малышами в детском саду, которые происходили из таких же бедных семей с высоким уровнем стресса, но не подвергались физически жестокому обращению. Реакции обеих групп в случаях, когда какой-нибудь другой ребенок испытывал боль или был расстроен, оказались совершенно различными. В двадцати трех таких случаях пятеро из девяти не подвергавшихся жестокому обращению детей откликнулись на дистресс какого-нибудь находящегося рядом малыша участием, грустью или сопереживанием. Но в двадцати семи случаях, в которых дети, подвергавшиеся жестокому обращению, могли бы поступить таким же образом, некоторые выказали минимальную обеспокоенность; вместо этого они реагировали на плачущего малыша проявлениями страха, ярости или так же, как и Мартин, набрасывались на него.

Одна маленькая девочка, испытывавшая на себе дурное обращение, например, скорчила свирепую, угрожающую физиономию другой девочке, заливавшейся слезами. Годовалый Томас, еще один из тех, кто подвергался жестокому обращению дома, застыл от ужаса, когда услышал, что в другом конце комнаты плачет какой-то малыш; он сидел совершенно

неподвижно, с прямой, как доска, спиной, по его лицу был разлит страх, и его напряжение нарастало, поскольку плач продолжался, — как будто он готовился к нападению. А двадцативосьмимесячная Кейт, тоже натерпевшаяся жестокого обращения, проявила почти садистские наклонности: пристав к Джои, маленькому мальчику послабее, она ударом ноги свалила его на пол и, пока он лежал, нежно взглянула на него и принялась легонько похлопывать по спине — только затем, чтобы, усиливая эти хлопки, постепенно начать избивать его все сильнее и сильнее, не обращая ни малейшего внимания на его мучения. Она замахивалась и наклонялась вперед, чтобы ударить его кулаком, еще раз шесть или семь, пока он не отполз прочь.

Разумеется, эти дети обращаются с другими так, как обращались с ними самими. Бессердечность этих детей, испытавших на себе жестокость родителей, — это просто крайнее проявление того, что есть в детях, чьи родители критикуют их, угрожают им и сурово наказывают. У таких детей заметно отсутствие обеспокоенности тем, что их товарищи по играм больно ушиблись или плачут, похоже, они олицетворяют один конец континуума холодности, пиком которой становится зверская жестокость детей, с которыми дурно обращаются дома. В последующие годы жизни у них скорее всего возникнут когнитивные затруднения во время учебы, они вероятнее всего будут агрессивными и не будут пользоваться популярностью у своих сверстников (нет ничего удивительного в том, что их дошкольная грубость служит предвестником будущего), будут склонны к депрессии и, став взрослыми, скорее всего вступят в конфликт с законом и совершат насильственные преступления.

Такой недостаток сочувствия иногда, а бывает, что и часто, повторно проявляется через поколение у жестоких родителей, которых в детстве терроризировали их родители. Все это составляет резкий контраст с умением сочувствовать, которым обычно обладают дети, родители которых в процессе воспитания поощряют их заботиться о ближних и объясняют, какие чувства вызывают у других детей грубость и подлость. Не получая таких уроков эмпатии, дети, похоже, вообще ей не учатся.

Надо заметить, что наибольшее беспокойство в отношении малышей, подвергавшихся жестокому обращению, вызывает, пожалуй, то, насколько рано они научились реагировать в определенных ситуациях, повторяя в миниатюре своих жестоких родителей. И, принимая во внимание, что побои для таких детей почти что введены в ежедневный «рацион», можно себе представить, какие эмоциональные уроки они получают. Следует помнить, что в критические для нас моменты или мгновения наибольшего

накала страстей примитивные склонности лимбических центров головного мозга начинают играть доминирующую роль. В такие минуты привычки, которые при многократном повторении заучила эмоциональная сфера мозга, будут оказывать преобладающее влияние в лучшую или в худшую сторону.

Наблюдая, как направленность ума формируется под воздействием жестокости или любви, можно заключить, что детство представляет собой особое «окно возможности» для усвоения эмоциональных уроков. Дети, которых часто избивали родители, рано узнали, что такое длительная эмоциональная травма. Чтобы понять, какое эмоциональное научение прошли эти несчастные дети, надо изучить, каким образом эмоциональная травма оставляет долго сохраняющийся след в головном мозгу и как можно стереть даже такие страшные отпечатки.

## Глава 13 ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ПОВТОРНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАУЧЕНИЕ

Сом Чит, камбоджийская беженка, отказала троим своим сыновьям в просьбе купить им игрушечные пулеметы АК-47. Ее сыновьям шести, десяти и одиннадцати лет от роду нужно было игрушечное оружие, чтобы играть в игру, которую некоторые ребята из их школы называли Парди. В этой игре злодей Парди использует пистолет-пулемет, чтобы зверски убить группу детей, а затем направляет его на себя. Иногда, однако, дети заканчивали игру по-другому: это они убивали Парди.

Игра в Парди была жутким воспроизведением некоторыми из оставшихся в живых трагических событий 17 февраля 1989 года в кливлендской начальной школе в Стоктоне, штат Калифорния. Там во время большой перемены для учеников первого, второго и третьего классов Патрик Парди, который сам лет двадцать назад посещал те же самые классы кливлендской начальной школы, стоя на краю игровой площадки, стрелял очередями 7,22-миллиметровых пуль по сотням игравших на ней детей. В течение семи минут Парди накрывал площадку пулеметным огнем, а затем приставил пистолет к своей голове и застрелился. Когда приехала полиция, они обнаружили, что пятеро детей убиты, а двадцать девять ранены.

В последующие месяцы в кливлендской начальной школе играть в Парди спонтанно начинали и мальчики, и девочки, и это служило одним из многих признаков того, что эти семь минут и их последствия оставили неизгладимый след в памяти детей. Когда я посетил эту школу, совершив короткую прогулку на велосипеде из района поблизости от Тихоокеанского университета, где сам я вырос, прошло пять месяцев с того дня, когда Парди превратил школьную перемену в кошмарный сон. Его присутствие все еще заметно ощущалось, несмотря на то что самые ужасные следы стрельбы — масса выбоин от пуль, лужи крови, клочья плоти, кожи и скальпов — исчезли уже к утру следующего дня, смытые и закрашенные.

Тогда более всего пострадали не постройки начальной школы в Кливленде, а психика детей и преподавателей, которые пытались продолжать привычный им образ жизни. Но более всего поражало то, как воспоминания о тех нескольких минутах оживали все снова и снова под влиянием какой-то мелкой детали, хоть в чем-то похожей на ту жуткую обстановку. Один преподаватель рассказал мне, что с приближением дня



Святого Патрика всю школу охватил ужас, так как кому-то пришла в голову идея, что этот день ознаменуется приходом убийцы, Патрика Парди.

Другой преподаватель вспоминал: «Всякий раз, когда мы слышим, как по улице едет «скорая помощь» в сторону дома для престарелых, все вокруг замирает. Дети начинают настороженно прислушиваться, пытаются понять, остановится ли она или проедет мимо». Несколько недель подряд многие дети не могли без страха смотреть в зеркала, висевшие в туалетах, потому что по школе распространился слух, что там прячется «Окровавленная Мария» — нечто вроде созданного игрой воображения жуткого монстра. Месяца через три после «расстрела» в кабинет директора школы, Пэта Башера, ворвалась обезумевшая от ужаса девушка с криком: «Стреляют! Там кто-то стреляет!» Оказалось, звуки выстрелов создавала цепь, болтавшаяся на опоре заграждения.

Почти все дети стали сверхбдительными из-за постоянной боязни повторения пережитого испуга; некоторые мальчики и девочки на переменах топтались около дверей в классные комнаты, не решаясь выходить во двор на игровую площадку, где убили их одноклассников. Другие играли, разделившись на небольшие группы и выставив кого-нибудь в качестве наблюдателя. И почти все много месяцев подряд старательно обходили «опасные» места, где погибли их сверстники.

Воспоминания продолжают жить и в виде беспокойных снов, вторгающихся в незащищенное сознание детей, когда они спят. Не говоря уже о кошмарах, в которых так или иначе прокручивалась сцена «расстрела», детей мучили тревожные видения, оставлявшие у них чувство опасения, что они сами тоже скоро умрут. Некоторые из них пытались спать с открытыми глазами, чтобы не видеть снов.

Все эти реакции хорошо известны психиатрам как симптомы расстройства вследствие посттравматического стресса. Сущность такой эмоциональной травмы, по мнению д-ра Спенсера Эта, детского психиатра, который специализируется на такого рода стрессах у детей, составляет «навязчивое воспоминание о главном насильственном действии: последний удар кулаком, вонзание ножа, выстрел из дробовика. Воспоминания отображают перцептивные переживания, то есть связанные с восприятием органами чувств: картина происшествия, звук и запах дыма от выстрела; крики или внезапное молчание жертвы; хлюпанье крови; полицейские сирены».

Эти яркие, внушающие ужас мгновения, как утверждают ныне неврологи, превращаются в воспоминания, приукрашаемые в эмоциональном контуре. Внешние признаки этого явления, по существу,

указывают на то, что перевозбужденное миндалевидное тело заставляет яркие воспоминания о травмировавшем событии снова и снова внедряться в сознание. Сами по себе травмирующие воспоминания становятся ментальными спусковыми крючками, готовыми подать сигнал тревоги при малейшем намеке на то, что грозный эпизод вот-вот может случиться снова. Этот феномен спускового крючка, срабатывающего почти мгновенно, служит признаком всевозможных перенесенных эмоциональных травм, включая страдания от повторяющихся случаев физически жестокого обращения в детстве.

Любое травмирующее событие может внедрить в миндалевидное тело такие действующие как спусковой механизм воспоминания: о пожаре или автомобильной катастрофе, о нахождении на месте природного катаклизма, например, землетрясения или урагана, об изнасиловании или ограблении на улице с нападением сзади. Каждый год сотни тысяч людей переносят подобные несчастья, и многие или даже большинство выходят из них с таким эмоциональным ранением, которое оставляет след в головном мозге.

Акты насилия более вредны, чем природные катастрофы, такие как ураган, потому что в отличие от жертв природных бедствий жертвы насилия чувствуют себя умышленно выбранными объектами недоброжелательности. Этот факт подрывает исходные положения о том, что люди заслуживают доверия, и о безопасности сферы межличностного общения — исходные положения, не затрагиваемые природными катаклизмами. Социум мгновенно превращается в опасное место, в котором люди представляют потенциальную угрозу вашей безопасности.

Людская жестокость отпечатывается в памяти ее жертв некий стереотип, заставляющий их со страхом относиться ко всему смутно напоминающему собственно нападение. Человек, получивший удар по затылку и не видевший того, кто на него напал, был так напуган, что впоследствии старался идти по улице непосредственно перед какой-нибудь пожилой женщиной, чтобы не рисковать снова получить удар по голове. Женщина, на которую напал в лифте с целью ограбления мужчина, вошедший вместе с ней в лифт и, угрожая ножом, вытолкнувший ее на пустынном этаже, неделями боялась заходить не только в лифты, но и в метро и в любое другое замкнутое пространство, где она чувствовала себя как в ловушке; она опрометью выскочила из банка, стоило ей увидеть, как какой-то мужчина сунул руку в карман куртки точь-в-точь, как это сделал грабитель.

Отпечаток ужаса в памяти и возникающая в результате сверхбдительность могут сохраняться всю жизнь, как показали исследования тех, кто пережил холокост. Спустя около пятидесяти лет

после того, как они пережили полуголодное существование, массовое убийство тех, кого любили, и постоянный ужас нацистских лагерей смерти, навязчивые воспоминания все еще были живы. Треть из них признавались, что страх вообще стал привычным чувством. Почти три четверти заявили, что их по-прежнему охватывает тревога при напоминаниях о преследованиях при нацизме, например, при виде военной формы, при стуке в дверь, при лае собак или виде дыма, поднимающегося из трубы. Около 60 процентов участников исследования сообщили, что даже по прошествии полувека почти ежедневно думают о холокосте; из тех, у кого наблюдались активные симптомы, восемь из десяти человек продолжали страдать от частых ночных кошмаров. Как сказал один из оставшихся в живых, «Если вы прошли Освенцим и вас не мучают кошмары, значит, вы ненормальны».

### **Ужас, вмерзший в память**

Вот что говорит ветеран вьетнамской войны, сорока восьми лет от роду, через 24 года после страшного события, пережитого им в далекой чужой стране:

Я не могу никак избавиться от этих воспоминаний! Они возвращаются и предстают перед глазами во всех подробностях, спровоцированные какими-то вроде бы ничего не значащими мелочами; подчас достаточно одного только стука захлопнувшейся двери, появления поблизости восточной женщины, прикосновения бамбуковой циновки или запаха жареной свинины. Прошлой ночью я отправился на боковую, быстро заснул и спокойно проспал всю ночь. Рано утром к нашему дому приблизился грозовой фронт, и небо раскололось от страшного удара грома. Мгновенно проснувшись, я застыл от ужаса. Мне показалось, что я во Вьетнаме, на дворе середина сезона дождей, а я только что заступил в караул. И я почему-то уверен, что после следующего залпа снаряд попадет в меня и я умру на месте. Руки у меня заledenели, а все тело покрылось холодным потом. Я почувствовал, как встали дыбом волосы у меня на загривке. Дыхание сбилось, а сердце заколотилось с бешеной силой. В нос ударил запах отсыревшей серы. И тут я увидел то, что осталось от моего приятеля Троя... на круглой бамбуковой циновке... вьетконговцы отослали его обратно в наш

лагерь. Следующий удар молнии и оглушительный раскат грома подбросили меня на кровати, и я свалился на пол.

Страшные воспоминания, не утратившие своей живости и сохранившиеся в мельчайших подробностях по истечении более чем двух десятков лет, все еще обладают силой нагонять на бывшего солдата такой же ужас, какой он пережил в тот роковой день. При расстройствах вследствие посттравматического стресса опасно снижается порог включения нервной системой тревожной сигнализации, заставляя человека реагировать на тривиальные жизненные ситуации, как если бы это были чрезвычайные происшествия. Система «пиратского захвата», рассмотренная в Главе 2, видимо, играет очень важную роль в том, что такого рода события прочно отпечатываются в памяти: чем более жестокими, отвратительными, отталкивающими и устрашающими бывают реалии, включающие атаку миндалевидного тела, тем труднее стереть их из памяти. Невральную основу для таких воспоминаний, по всей вероятности, образуют стремительные изменения в химии головного мозга, запускаемые каким-то отдельным моментом пережитого трагического события. И хотя данные исследований расстройств вследствие посттравматического стресса обычно основаны на изучении последствий единичного эпизода, аналогичные результаты получают и в тех случаях, когда жестокое обращение длится годами, как это имеет место с детьми, которые подвергаются сексуальному, физическому или эмоциональному насилию.

Более подробная работа по изучению этих изменений в головном мозге ведется в Национальном центре по исследованию расстройств вследствие посттравматического стресса, в системе научно-исследовательских центров на базе госпиталей управления по делам ветеранов войн, где сосредоточены большие группы ветеранов вьетнамской и других войн, страдающих расстройствами вследствие посттравматического стресса. Большая часть сведений о расстройствах вследствие посттравматического стресса получена именно в ходе таких исследований с участием ветеранов. Однако эти открытия применимы также и к детям, перенесшим тяжелейшую эмоциональную травму, например, к детям из кливлендской начальной школы.

«Жертвы ужасающей травмы с биологической точки зрения уже никогда не бывают такими, как до нее», — поделился со мной д-р Деннис Чарни. Психиатр, окончивший Йельский университет, д-р Чарни заведует отделением клинической неврологии в Национальном центре. «И совершенно не важно, что это было — бесконечный ужас сражения, пытка

или частые случаи жестокого обращения в детстве, или разовое переживание, как это бывает, когда человек попадает в ураган или едва не лишается жизни в результате автокатастрофы. Любой неуправляемый стресс может оказать то же самое биологическое воздействие».

Ключевым словом является определение «неуправляемый». Если люди, оказавшиеся в катастрофической ситуации, понимают, что могут что-то сделать, могут хоть до какой-то степени, пусть даже очень незначительно, контролировать ее, в эмоциональном отношении им живется гораздо лучше, чем тем, кто чувствует себя совершенно беспомощным. Фактор беспомощности — вот что делает определенное событие субъективно неодолимым. Как рассказал мне д-р Джон Кристал, руководитель лаборатории клинической психофармакологии центра, «Допустим, кто-то, на кого напали с ножом, знает, как защитить себя и какие действия предпринять, а другой человек, попав в такой же переплет, думает, «Ну все, я — покойник». Этот беспомощный человек впоследствии будет больше подвержен расстройствам вследствие посттравматического стресса. Именно в тот момент, когда вы чувствуете, что ваша жизнь в опасности и вы ничего не можете сделать, чтобы избежать ее, именно в этот момент в головном мозге начинается изменение».

То, что беспомощность — это темная лошадка с точки зрения вызывания расстройств вследствие посттравматического стресса, было продемонстрировано во множестве исследований на парах лабораторных крыс, сидевших в разных клетках, каждая из которых получала слабые, но для крыс чрезвычайно стрессовые электрические удары одинаковой силы. Только у одной крысы в клетке был рычаг; когда крыса нажимала на рычаг, электрические удары прекращались в обеих клетках. На протяжении дней и недель обе крысы получали одинаковое количество ударов. Но крыса, у которой была возможность прекращать электрические удары, прошла через испытания без устойчивых признаков стресса. Вызванные стрессом изменения мозга произошли только у одной — беспомощной — крысы из пары. У ребенка, в которого стреляли на игровой площадке и видевшего, как его товарищи по играм истекали кровью и умирали, — или у учителя, находившегося там и не имевшего возможности остановить эту бойню, — эта беспомощность, должно быть, была буквально осязаемой.

## **Расстройство вследствие посттравматического стресса как расстройство лимбической системы**

Прошло несколько месяцев с тех пор, как сильнейшее землетрясение заставило ее вскочить с постели и с громкими воплями заметаться в панике по погруженному во тьму дому в поисках четырехлетнего сына. Они провели несколько часов, съезжившись от холода лос-анджелесской ночи, под спасительным дверным проемом, загнанные туда, без еды, воды и света, пока последующие толчки, волна за волной, сотрясали землю под ними. Теперь, спустя месяцы, она почти избавилась от приступов паники, мгновенно охватывавших ее в первые несколько дней после катастрофы, когда стук захлопнувшейся двери мог заставить ее затрястись от страха. Единственным никак не проходившим симптомом было то, что она не могла спать, но проблема с засыпанием возникала у нее только в те ночи, когда ее мужа не было дома — как и в ночь землетрясения.

Основные симптомы такого приобретенного страха — включая расстройство вследствие посттравматического стресса, как наиболее сильное, — могут быть вызваны изменениями в лимбической системе, сфокусированной в миндалевидном теле. Часть главных изменений происходит в «голубоватом месте»<sup>[34]</sup> — структуре, управляющей процессом выделения головным мозгом двух веществ, называемых катехоламинами, к которым относятся адреналин и норадреналин. Эти нейрохимикаты приводят организм в состояние боевой готовности, причем именно волна тех же самых катехоламинов придает воспоминаниям особую силу. При посттравматическом стрессе эта система становится гиперактивной и выделяет завышенные дозы таких мозговых химикатов в ответ на ситуации, содержащие незначительную угрозу или совершенно безопасные, но чем-то напоминающие исходные события, при которых была получена эмоциональная травма, как в случае с детьми в кливлендской начальной школе, впадавшими в панику, стоило только им услышать сирену «скорой помощи», вроде той, что они слышали возле школы, где произошла трагедия.

«Голубоватое место» и миндалевидное тело тесно связаны между собой, равно как и с другими лимбическими структурами, в частности, гиппокампом и гипоталамусом, а система, ответственная за выделение катехоламинов, проникает прямо в кору головного мозга. Высказывается предположение, что изменения в этих системах служат причиной появления симптомов расстройств на почве посттравматического стресса, в числе которых тревога, страх, сверхнастороженность, мгновенная потеря

душевного равновесия и легкая возбудимость, готовность к действию по принципу «сражайся или спасайся» и нестираемое кодирование эмоционально насыщенных воспоминаний. Согласно данным обследования, у ветеранов вьетнамской войны, страдающих расстройствами вследствие посттравматического стресса, на 40 процентов меньше рецепторов прекращения секреции катехоламинов, чем у людей, не имеющих таких симптомов. Причина этого явления, видимо, заключается в том, что их головной мозг подвергался длительному изменению при недостаточно эффективном контроле секреции катехоламинов.

Изменения также происходят в цепи, связывающей лимбическую систему с гипофизом, который регулирует выделение фактора, высвобождающего кортикотропин — главный гормон стресса, выделяемый организмом для экстренного срабатывания реакции «сражайся или спасайся». В результате подобных изменений происходит избыточное выделение этого гормона, особенно в миндалевидном теле, гиппокампе и «голубоватом месте», чтобы привести организм в состояние боевой готовности ввиду возникшей опасности, которой на самом деле не существует.

Как сообщил мне д-р Чарлз Немерофф, психиатр из Университета Дьюка: «Избыток фактора, способствующего высвобождению кортикотропина, провоцирует слишком острую реакцию. К примеру, если вы ветеран вьетнамской войны с расстройством вследствие посттравматического стресса и какой-то автомобиль на стоянке вдруг «стрельнет» при запуске двигателя, этот звук запустит систему выброса фактора, высвобождающего кортикотропин, и вас окатит волна тех же чувств, какие вы испытали, получив эмоциональную травму в первый раз: с вас ручьями польет пот, вы перепугаетесь, почувствуете озноб, а потом задрожите всем телом, и, возможно, у вас перед глазами промелькнут картины прошлых событий. У людей с повышенной секрецией фактора, способствующего выделению кортикотропина, старт-реакция повышена. Если вы, к примеру, подкрадетесь к кому-нибудь сзади и неожиданно хлопнете в ладоши, то увидите, что большинство людей подпрыгнет от испуга, но только в первый раз, а не при третьем или четвертом повторении. Но у людей с повышенной секрецией фактора, способствующего выделению кортикотропина, привычка не вырабатывается: они будут реагировать на четвертый хлопок так же бурно, как на первый».

Третья серия изменений происходит в опиоидной, или эндорфиновой, системе головного мозга, которая секретирует эндорфины для притупления

чувства боли. Она тоже становится гиперактивной. Эта рефлекторная дуга опять включает миндалевидное тело, на этот раз во взаимодействии с некоей областью коры головного мозга. Опиоиды — это химические вещества мозга, являющиеся сильнодействующими, вызывающими оцепенение агентами вроде опиума и других наркотиков, которые представляют собой химических родственников. При высоких уровнях опиоидов («собственного морфия головного мозга») у людей повышается болевая переносимость — эффект, замеченный хирургами, работавшими в военно-полевых госпиталях, которые обнаружили, что тяжелораненым солдатам нужны были меньшие дозы наркотиков, чтобы они могли переносить боль, чем гражданскому населению с гораздо менее серьезными травмами.

Нечто подобное, по-видимому, происходит и при расстройствах вследствие посттравматического стресса. Изменения под действием эндорфинов придают новый аспект нервной сумятице, запущенной повторно перенесенной психической травмой: *оцепенение* определенных чувств. Это, кажется, объясняет набор «негативных» психологических симптомов, давно замеченных при расстройствах вследствие посттравматического стресса: ангедонию (неспособность испытывать удовольствие) и общее эмоциональное оцепенение, чувство оторванности от жизни или отключения интереса к чувствам других людей. Те, кто находится рядом с такими людьми, могут переживать такое безразличие, как отсутствие эмпатии. Еще одним возможным следствием бывает диссоциация<sup>[35]</sup>, включающая неспособность вспомнить критические минуты, часы или даже дни, когда происходило травмировавшее событие.

Изменения в нервной системе при расстройствах вследствие посттравматического стресса также, по-видимому, делают человека более чувствительным к дальнейшему травмированию. Ряд исследований на животных показал, что когда их в возрасте молодняка подвергали даже умеренному стрессу, они оказывались впоследствии гораздо более уязвимыми по отношению к вызванным травмой изменениям головного мозга, чем животные, не испытывавшие стресс (это говорит о настоящей необходимости лечить детей с расстройствами вследствие посттравматического стресса). Видимо, именно это и объясняет, почему из людей, переживших одну и ту же катастрофу, у одного продолжает развиваться расстройство вследствие посттравматического стресса, а у другого нет: миндалевидное тело «натаскано» на обнаружение опасности, и, когда жизнь снова подбрасывает ему реальную опасность, его сигнал тревоги срывается на визг.



Все эти изменения в нервной системе предоставляют кратковременные преимущества, чтобы справиться с неумолимыми и ужасными обстоятельствами, которые их порождают. Чтобы приспособиться к напряженной обстановке, надо быть крайне бдительным, возбужденным, готовым ко всему, невосприимчивым к боли, то есть быть организмом, приученным к выдерживанию длительных физических нагрузок и — на ближайшее будущее — безразличным к тому, что в противном случае могло бы обернуться событиями, вызывающими сильное беспокойство. Однако эти краткосрочные преимущества превращаются в длительные проблемы, если мозг изменяется таким образом, что они становятся predispositionами, вроде автомобиля, который навечно заело на высокой передаче. Когда миндалевидное тело и соединенные с ним области мозга в момент сильной эмоциональной травмы получают новую установку, это изменение возбудимости — повышенная готовность запустить паническую атаку — означает, что вся жизнь будет проходить на грани превращения в чрезвычайное происшествие и даже в безобидной ситуации приступ страха может выйти из-под контроля.

## **Эмоциональное переучивание**

Такие связанные с эмоциональной травмой воспоминания, видимо, сохраняются как постоянные принадлежности всей деятельности мозга из-за того, что они мешают последующему научению, особенно в отношении переучивания для усвоения более нормальной реакции на те самые травмирующие события. В случае приобретенного страха, каким, например, является расстройство вследствие посттравматического стресса, механизмы научения и запоминания дают сбой, причем и в этом случае именно миндалевидное тело выступает лидером среди других вовлеченных в этот процесс участков головного мозга. Но в преодолении заученного страха главную роль играет неокортекс.

«Выработка условнорефлекторного страха» — такое название дали психологи процессу, в результате которого событие, не представляющее никакой опасности, становится угрожающим, так как в уме данного человека оно ассоциируется с чем-то ужасным. По сообщению Чарни, когда лабораторных животных приводили в такое состояние испуга, эти страхи у них могли сохраняться на многие годы. Главным участком головного мозга, ведающим усвоением, сохранением и совершением действий на основе реакции, определяемой страхом, является цепь между

таламусом, миндалевидным телом и предлобной долей головного мозга, то есть проводящий путь нервной атаки.

Как правило, если человек заучивает состояние испуга, столкнувшись с чем-то или кем-то, посредством процесса «выработки условнорефлекторного страха», то этот страх со временем утихает, что происходит вследствие естественного переучивания, когда этот человек по многу раз сталкивается с напугавшим его объектом и не находит в нем ничего, что представляло бы реальную угрозу. Так, ребенок, у которого развилась боязнь собак, после того как за ним, грозно рыча, погналась немецкая овчарка, естественным образом постепенно избавится от этого страха, если, к примеру, он переедет в дом, по соседству с которым живет владелец дружелюбной овчарки, и будет проводить время, подолгу играя со своим новым четвероногим другом.

При расстройстве вследствие посттравматического стресса спонтанного переучивания не наблюдается, что, по мнению Чарни, объясняется изменениями в головном мозге в результате такого расстройства, которые оказываются настолько сильными, что панические атаки со стороны миндалевидного тела возникают всякий раз, когда происходит нечто, хотя бы отдаленно напоминающее события, вызвавшие исходную эмоциональную травму, подкрепляя путь движения страха. Это означает, что страх никоим образом не сочетается со спокойствием, поскольку миндалевидное тело никогда не переучивается, усваивая более мягкую реакцию. «Угасание» страха, замечает Чарни, «похоже, влечет за собой активный процесс научения», который ослаблен у людей с расстройствами вследствие посттравматического стресса, «что имеет своим результатом аномальную устойчивость эмоциональных воспоминаний».

Однако, если в жизни человека появятся переживания, то могут произойти и расстройства на почве посттравматического стресса, другими словами, эмоционально насыщенные воспоминания, а также модели мышления и реагирования, которые они запускают, со временем могут измениться. Такое переучивание, по мнению Чарни, есть функция коры головного мозга. Первоначальный страх, въевшийся в миндалевидное тело, полностью не исчезает, просто предлобная зона коры головного мозга активно подавляет команды, посылаемые миндалевидным телом остальным участкам мозга, чтобы те отзывались реакцией страха.

«Насколько быстро вы расстанетесь со своим заученным страхом?» — задается вопросом Ричард Дэвидсон, психолог из Университета штата Висконсин, открывший роль левой предлобной доли коры головного мозга как демпфера дистресса. В ходе лабораторного эксперимента, участники

которого вначале заучили отвращение к громкому шуму, — пример заученного страха и слабое подобие расстройства вследствие посттравматического стресса — Дэвидсон обнаружил, что люди с преобладающей активностью левой предлобной доли коры головного мозга быстрее справлялись с приобретенным страхом, снова наводя на мысль о роли коры головного мозга в освобождении от заученного дистресса.

## **Переучивание эмоционального мозга**

Одно из наиболее обнадеживающих открытий, касающихся расстройств вследствие посттравматического стресса, было сделано во время исследования людей, переживших холокост, примерно у трех четвертей которых активные симптомы такого расстройства сохранялись даже спустя полвека. Позитивный результат заключался в том, что у четверти выживших, которых в свое время беспокоили подобные симптомы, их больше не было; каким-то образом естественный ход событий их жизни свел на нет эту проблему. Те, у кого все еще обнаруживались симптомы, предоставляли доказательство связанных с катехоламинами изменений в головном мозге, типичных для расстройств вследствие посттравматического стресса, но у тех, кто оправился от пережитого, подобных изменений не было. Это открытие и другие, ему подобные, подают надежду, что изменения в головном мозге при расстройствах вследствие посттравматического стресса не являются неустранимыми и что люди могут оправиться даже от самого ужасного эмоционального запечатления события в памяти, короче говоря, что эмоциональный контур можно повторно обучить. Итак, это хорошие новости, что психические травмы, даже такие серьезные, как те, что вызывают расстройство вследствие посттравматического стресса, можно излечивать и что путь к такому исцелению пролегает через повторное обучение.

Вероятно, одним из способов спонтанного осуществления этого эмоционального исцеления — по крайней мере у детей — являются игры, например, такие, как игра в Парди. Такие игры, когда в них играют снова и снова, позволяют детям без всякого риска вновь пережить травмировавшее событие как игру. Это указывает два пути к исцелению: с одной стороны, воспоминание повторяется в обстановке, почти не вызывающей тревоги, возвращающей в нормальное психическое состояние и дающей возможность связать с ней набор не затронутых травмой реакций. Другой

способ излечиться заключается в том, что дети мысленно умеют каким-то волшебным образом придавать трагедии иной, лучший исход: иногда, играя в Парди, дети убивают его, поддерживая в себе чувство преодоления травмирующего момента беспомощности.

Нет ничего удивительного в том, что у детей, подвергшихся такого рода насилию, обнаруживается склонность к играм в Парди. Тот факт, что дети, получившие психическую травму, играют в страшные игры, впервые заметила д-р Линор Терр, детский психиатр из Сан-Франциско. Она обнаружила пристрастие к таким играм у детей в Чаучилле, штат Калифорния, что в часе езды по Центральной равнине от Стоктона, где Парди устроил тот трагический хаос. В 1973 году бандиты взяли их в заложники, когда они автобусом возвращались домой из летнего лагеря. Похитители закрыли автобус, детей и тех, кто их сопровождал, подвергнув суровому испытанию, продолжавшемуся двадцать семь часов.

Пять лет спустя Терр наблюдала проявления последствий этого похищения в играх детей. Так, девочки проигрывали символическое похищение с куклами Барби. Одна из них, например, с омерзением вспоминая ощущение от залившей ее кожу мочи других детей, когда они, сваленные в кучу, лежали друг на друге, едва дыша от ужаса, все снова и снова мыла свою Барби. Другая придумала игру в Барби-путешественницу, в ходе которой кукла отправляется в путешествие — не важно куда именно — и благополучно возвращается домой, что и составляло кульминацию всего игрового процесса. Согласно любимому сценарию третьей, куклу сажали в яму, где она задыхалась.

Тогда как у взрослых людей, получивших эмоциональную травму, может возникнуть психическая нечувствительность (или анестезия), блокирующая память или чувства, связанные с катастрофой, детская психика отзывается на такое происшествие совсем по-другому. По мнению Терр, у них подобная психическая анестезия в отношении эмоциональной травмы обнаруживается гораздо реже, поскольку они, используя разные средства, а именно, собственное воображение, игру и сны наяву, воскрешают в памяти и по несколько раз обдумывают случившееся с ними трагическое происшествие. Эти многократные добровольные проигрывания эмоционально травмирующего эпизода, видимо, исключают для них необходимость подавлять «сильнодействующие» воспоминания, которые впоследствии могут прорваться в виде ярких картин прошлых событий. Если психическая травма не слишком сильна, как например, от похода к зубному врачу, чтобы поставить пломбу, вполне достаточно бывает одного или двух «проигрываний» ситуации. Но если ребенок

испытал сильное потрясение, ему требуется по многу раз проигрывать травмирующую ситуацию, совершая все тот же однообразный зловещий ритуал.

Один из способов добраться до картины, прочно запечатлевшейся в миндалевидном теле, предоставляется искусством, которое само по себе служит средством выражения подсознательной психической деятельности. Эмоциональный мозг тонко настроен на символические значения и на режим работы, который Фрейд называл «первичным процессом»: информацию в виде метафор, сказок, мифов, изобразительных искусств. Этот способ часто используется при лечении психически травмированных детей. Иногда искусство может предоставить детям возможность поведать о пережитом ужасе, о котором они не осмеливаются говорить иным образом.

Спенсер Эт, детский психиатр из Лос-Анджелеса, специализирующийся в лечении таких детей, сообщил о пятилетнем мальчике, похищенном вместе с матерью ее бывшим любовником. Этот человек привез их в номер в мотеле и приказал ребенку спрятаться под одеялом, а сам в это время забил его мать до смерти. Мальчик, что вполне понятно, не хотел говорить с Этом об избиении и о том, что он слышал и видел, сидя под одеялом. Поэтому Эт предложил ему нарисовать картинку — любую картинку.

На рисунке был изображен водитель гоночного автомобиля с парой непомерно больших глаз, вспоминает Эт. Он решил, что огромные глаза имеют отношение к самому мальчику, рискнувшему украдкой разглядывать убийцу. Такие скрытые связи с травмировавшим происшествием почти всегда возникают в творчестве детей, перенесших психическую травму; и первым шагом, который Эт делал при лечении таких детей, была его просьба что-нибудь нарисовать. Поглощающие их «сильнодействующие» воспоминания вторгаются в их рисунки точно так же, как и в их мысли. Помимо этого, создание рисунка уже само по себе оказывает терапевтическое действие и знаменует начало процесса исцеления от травмы.

## **Повторное эмоциональное научение и излечение от психической травмы**

Айрин отправилась на свидание, которое закончилось покусением на изнасилование. Хотя она и отбилась от

нападавшего, он продолжал преследовать ее: изводил непристойностями по телефону, угрожал насилием, звонил среди ночи, выслеживал и наблюдал за каждым ее шагом. Однажды, когда она попыталась призвать на помощь полицию, они отмахнулись от ее проблемы, сочтя ее пустяковой, потому что «ничего ведь на самом деле не случилось». К тому времени, когда Айрин пришла лечиться, у нее уже были симптомы расстройства вследствие посттравматического стресса, она совсем перестала бывать в обществе и чувствовала себя узницей в собственном доме.

Случай с Айрин упомянула д-р Джудит Льюис Герман, психиатр из Гарвардского университета, чья новаторская работа намечает в общих чертах шаги по пути к восстановлению прежнего психического состояния после травмы. Герман рассматривает три этапа: достижение чувства безопасности, восстановление в памяти подробностей травмировавшего события и оплакивание потери, которую оно принесло, и, наконец, восстановление нормальной жизни. Как мы увидим далее, в расположении шагов в таком порядке присутствует биологическая логика: судя по всему, эта последовательность отражает то, как эмоциональный мозг заново учится не относиться к жизни как к чрезвычайной ситуации, которая может разразиться в любой момент.

Первый шаг — обретение заново чувства безопасности — вероятно, подводит к нахождению способов успокоить слишком напуганные и слишком легко приводимые в действие эмоциональные цепи до такой степени, чтобы можно было перейти к повторному научению. Часто этот этап начинается с того, что пациентам помогают понять, что их нервозность и ночные кошмары, сверхбдительность и панические состояния — это всего лишь часть симптомов расстройства вследствие посттравматического стресса. А понимание этого делает сами симптомы менее пугающими.

Еще один шаг, который надо сделать в самом начале, это помочь пациентам вновь обрести некоторое ощущение контроля над тем, что с ними происходит, то есть сразу забыть о том уроке беспомощности, который преподнес травмировавший их эпизод. Айрин, к примеру, мобилизовала друзей и семью, чтобы они образовали буфер между нею и ее преследователем, и сумела заставить полицию вмешаться в ситуацию.

Чувство «небезопасности» у пациентов с расстройствами вследствие посттравматического стресса выходит за пределы страха, что они со всех

сторон окружены опасностями; его причина коренится гораздо глубже, в ощущении, что им неподконтрольны ни то, что происходит в их организме, ни их эмоции. И это вполне понятно, учитывая мгновенный запуск механизма эмоциональной атаки, обеспечиваемый подобными расстройствами, которые делают цепь миндалевидного тела сверхчувствительной.

Лекарственная терапия предлагает один из способов вернуть пациентам понимание того, что они не должны пребывать во власти эмоциональных вспышек, которые накрывают их волной необъяснимой тревоги, лишают сна или наполняют их сновидения кошмарами. Фармакологи надеются, что когда-нибудь приготовят лекарства, целенаправленно устраняющие результаты воздействия расстройств вследствие посттравматического стресса на миндалевидное тело и соединенные с ним цепи нейротрансмиттеров. Кстати сказать, сегодня уже имеются лекарственные препараты, противостоящие некоторым изменениям такого рода, в частности, антидепрессанты, воздействующие на систему выделения серотонина, и бета-блокаторы типа пропранолола (иначе анаприлина), которые блокируют возбуждение симпатической нервной системы. Кроме того, пациенты имеют возможность изучить методы релаксации, которые помогают им справляться с пограничными состояниями и нервозностью. Физиологический «штиль» дает возможность помочь доведенной до звероподобного состояния эмоциональной системе снова сделать открытие, что жизнь не представляет угрозы, и вернуть пациентам чувство безопасности, которое у них было до того, как случилось происшествие, нанесшее им психическую травму.

Еще один шаг к исцелению предполагает пересказывание и воссоздание картины эмоционально травмирующего события в каком-нибудь безопасном месте, что позволяет эмоциональной системе выработать новый, более реалистичный взгляд и реакцию на травмирующие воспоминания и их «запускаателей». Когда пациенты пересказывают ужасающие подробности трагедии, воспоминания начинают видоизменяться как по эмоциональному значению, так и в отношении их воздействия на эмоциональный мозг. Что же касается темпа такого пересказа, то это дело тонкое: в идеале он соответствует темпу, от природы присущему тем людям, которые способны оправиться от психической травмы, не получив расстройства вследствие посттравматического стресса. У таких людей, вероятно, есть внутренние часы, которые «отмеряют» им навязчивые воспоминания, оживляющие эмоциональную травму, а эти порции воспоминаний перемежаются

неделями или месяцами, когда они едва ли вообще вспоминают о пережитых ужасах.

При таком чередовании погружений в воспоминания и передышек происходят спонтанный пересмотр события, вызвавшего психическую травму, и усвоение новой эмоциональной реакции на это событие. По утверждению Герман, у пациентов с трудноизлечимыми расстройствами вследствие посттравматического стресса пересказ того, что с ними случилось, иногда может вызвать приступ непреодолимых страхов, и тогда психиатру надлежит сбавить темп, чтобы удержать реакции пациента в приемлемом диапазоне, который не будет мешать переучиванию.

Психиатр рекомендует пациенту пересказывать травмировавшие его эпизоды как можно более живо и ярко, как видеофильм ужасов для домашнего просмотра, восстанавливая в памяти все отвратительные подробности. К ним относятся не только детальные описания того, что пациенты видели, слышали, обоняли или ощущали, но также и их реакции — ужас, отвращение, тошнота. Цель заключается в том, чтобы облечь все воспоминания в целом в слова, уловив и те части воспоминания, которые, возможно, уже отделились и поэтому отсутствуют в сознательно вызванной в памяти картине событий. При выражении подробностей чувственных восприятий и переживаний словами воспоминания, вероятно, в большей степени подчиняются контролю неокортекса, в котором возбуждаемые ими реакции могут стать более понятными и, следовательно, больше поддающимися управлению. В этот момент повторное эмоциональное научение осуществляется большей частью путем переживания заново событий и сопутствовавших им эмоций, но на этот раз в безопасной обстановке, создающей чувство защищенности, в обществе вызывающего доверие психотерапевта. С этого начинается научение эмоционального контура тому, что одновременно с воспоминаниями об эмоциональной травме можно испытывать не беспрестанный ужас, а чувство безопасности.

Пятилетний мальчик, нарисовавший огромные глаза после того, как стал свидетелем жуткого убийства своей матери, не сделал больше ни одного рисунка; вместо этого он со своим психотерапевтом Спенсером Этом играл в разные игры, налаживая связь, основанную на взаимопонимании. Мальчик начал понемногу рассказывать историю убийства, вначале заученно, перечисляя все подробности совершенно одинаково при каждом пересказе. Однако постепенно его повествование становилось более откровенным и лилось свободнее, а тело во время рассказа было меньше напряжено. Одновременно страшные сны со сценой убийства стали реже посещать его, что уже свидетельствовало, по мнению



Эта, о некоторой «способности справиться с психической травмой». Мало-помалу их разговор отходил от страхов, оставленных этой травмой, и переходил на то, что происходило с малышом, когда он привыкал к жизни в новом доме со своим отцом. И в конце концов ребенок смог просто говорить о своей повседневной жизни, когда власть психической травмы постепенно сошла на нет.

В заключение, как считает Герман, пациентам необходимо оплакать потерю, вызвавшую психическую травму, будь то телесное повреждение, смерть любимого человека или разрыв отношений, сожаление о каком-то шаге, не сделанном ради спасения кого-то, или просто разглашение секрета, который им доверили. Такое оплакивание, происходящее во время пересказывания тягостных событий, имеет крайне важное назначение: это возможность до некоторой степени освободиться от самой травмы. Это означает, что пациенты, вместо того чтобы вечно оставаться в прошлом, в плену у этого момента, смогут начать смотреть вперед и даже надеяться и заново устраивать свою жизнь, свободную от власти психической травмы, как если бы осуществляемые эмоциональной схемой постоянная рециркуляция и оживление в памяти ужаса, сопутствовавшего травме, были чарами, от которых можно в конце концов освободиться.

Каждая сирена не должна вызывать прилив страха; каждый звук в ночи не должен сопровождаться мгновенным возвращением к пережитому ужасу.

Эффекты последствия или случающиеся время от времени рецидивы симптомов часто сохраняются, но, как утверждает Герман, существуют и характерные признаки того, что с травмой в основном удалось справиться. К ним относятся ослабление физиологических симптомов до контролируемого уровня и способность переносить чувства, обусловленные воспоминаниями об эмоциональной травме. Особенно важно не то, чтобы больше вообще не было вспышек воспоминаний о травме в неподдающиеся контролю моменты, а скорее то, чтобы быть способными обращаться к ним сознательно, как к любым другим воспоминаниям, и — что, возможно, еще важнее — забывать их, как любые другие воспоминания. В конечном итоге это означает построение новой жизни с прочными, доверительными отношениями и системой убеждений, позволяющей отыскивать смысл даже в таком мире, в котором может существовать столько несправедливости. Все это, вместе взятое, и обеспечивает успех при переобучении эмоционального мозга.

## **Психотерапия в качестве эмоционального наставника**

К счастью, для большинства из нас трагические моменты, когда на сцену выходят воспоминания, связанные с эмоциональной травмой, случаются крайне редко. Однако та же самая система, которая так мощно отпечатывается в памяти неприятные эпизоды, по-видимому, работает так же и в более спокойные периоды жизни. Чем более ординарными бывают страдания в детстве, к примеру, когда к ребенку постоянно относятся с пренебрежением и он лишен внимания и заботы родителей, тогда собственная ненужность, утраты или социальное неприятие, возможно, так никогда и не достигнут столь высокого уровня эмоционального воздействия, чтобы вызвать психическую травму, хотя, конечно, эти факторы оставляют свой отпечаток на эмоциональном мозге, становясь впоследствии причиной разного рода искаженных представлений — с приступами ярости и рыданий — в интимных отношениях. И поскольку можно вылечиться от расстройства вследствие посттравматического стресса, значит, есть способ устранить и менее глубокие рубцы от пережитых эмоций в душах многих из нас. В этом и состоит задача психотерапии. Кстати сказать, эмоциональный интеллект вступает в действие как раз при научении умело справляться с такими заученными реакциями.

С учетом динамической связи между миндалевидным телом и предлобными зонами коры головного мозга с реакциями на основе более полной информации можно построить нейроанатомическую модель процесса, раскрывающую, каким образом психотерапия видоизменяет глубоко укоренившиеся неадекватные шаблоны эмоциональных реакций. Как считает Жозеф Леду, невролог, первым определивший роль миндалевидного тела как мгновенного «запускающего» всплеск эмоций, «стоит только вашей эмоциональной системе что-то заучить, как создается впечатление, что от этого уже никогда не избавиться. Так вот, психотерапия и призвана научить вас управлять этим, она учит ваш неокортекс притормаживать миндалевидное тело. Побуждение к действию подавляется, а ваша основная эмоция, возникающая в связи с ним, остается смирной».

Однако, принимая во внимание структуру головного мозга, обеспечивающую возможность эмоционального переучивания, следует отметить, что даже после успешного лечения методами психотерапии кое-что все-таки сохраняется, а именно: остаточная реакция, некий рудимент

исходной чувствительности или страха, лежащих в основе модели эмоциональной реакции, вызывающей сильное беспокойство. Предлобный участок коры головного мозга способен облагородить или сдержать побуждение миндалевидного тела разбушеваться, но не может удержать его от реагирования вообще. Следовательно, раз уж мы не в состоянии решить, когда нам испытать взрыв эмоций, то мы по крайней мере можем проконтролировать, как долго ему продолжаться, и умение быстрее приходить в себя после таких взрывов, несомненно, послужит отличным показателем эмоциональной зрелости.

Что, по-видимому, меняется за курс психотерапии, так это главным образом первые отклики людей на вызванную эмоциональную реакцию, однако тенденция к запуску реакции вообще полностью не исчезает. Это подтверждают результаты ряда исследований психотерапевтического лечения, проведенных Лестером Люборским и его коллегами в Университете штата Пенсильвания. Они проанализировали основные конфликты во взаимоотношениях, которые заставляли многих пациентов обращаться к психотерапии, то есть такие вопросы, как сильнейшее желание получить признание или установить близкие отношения или страх оказаться неудачником или стать слишком зависимым. Затем они подвергли тщательному анализу типичные (и всегда направленные против них самих) ответные реакции пациентов в ситуациях, когда эти желания и страхи активизировались в их отношениях, такие ответные реакции, как, например, предъявление слишком больших требований, что вызывало у другого человека отрицательную реакцию в виде гнева или холодности, или уход в самооборону из-за ожидаемого проявления пренебрежения, оставляющий другого человека разозленным воображаемым отпором. Во время таких неудачных контактов пациенты, вполне понятно, ощущали, что их затопляют выводящие из душевного равновесия чувства — беспомощность и печаль, обида и гнев, напряженность и страх, вина и самопорицание и так далее. Какова бы ни была характерная манера поведения пациента, она, по-видимому, проявлялась почти во всех важных для него отношениях с супругой (супругом) или любовницей (любовником), ребенком или родителем, или с равными ему по положению сотрудниками и боссом на работе.

После курса долгосрочной психотерапии у этих пациентов произошли перемены двух типов: их эмоциональная реакция на запускающие ее события стала менее мучительной и даже спокойной или отрешенной, и их внешние ответные реакции оказывались более эффективными с точки зрения достижения того, чего они действительно ждали от отношений. Что,

однако, не изменилось, так это скрытое желание или страх и первоначальная вспышка чувства. К тому времени, когда до окончания курса психотерапии оставалось всего лишь несколько сеансов, те столкновения, о которых рассказывали пациенты, свидетельствовали о том, что число негативных эмоциональных реакций у них сократилось наполовину по сравнению с тем временем, когда они только приступали к курсу лечения, и они вдвое чаще встречали столь желанную им позитивную реакцию со стороны другого человека. А вот что совсем не изменилось, так это особая чувствительность, лежащая в основе всех потребностей.

Что касается головного мозга, то можно предположить, что лимбический контур посылает сигналы тревоги в ответ на внешние сигналы пугающего события, а предлобная область коры головного мозга и связанные с ней зоны уже выучили новый, более разумный отклик. Короче говоря, эмоциональные уроки, даже самые глубоко укоренившиеся склонности души, усвоенные в детстве, можно перепрофилировать. Эмоциональное научение продолжается всю жизнь.

## Глава 14 ТЕМПЕРАМЕНТ — ЭТО НЕ СУДЬБА

Итак, мы уже достаточно поговорили о перестройке заученных эмоциональных шаблонов. А как обстоят дела с теми реакциями, в основе которых лежат наши генетические качества, и что нам известно об изменении привычных реакций человека, который от природы, скажем так, крайне непостоянен или болезненно застенчив? Весь этот диапазон эмоций охватывается понятием темперамент<sup>[36]</sup> в смысле некоего фонового шума чувств, определяющего наш нрав. Темперамент можно определить с точки зрения настроений, которые наиболее типично отображают нашу эмоциональную жизнь. В какой-то степени у каждого из нас имеется свой диапазон предпочтительных эмоций. Темперамент есть нечто данное от природы, выпавшее нам в генетической лотерее и обладающее непреодолимой силой, влияющей на то, как разворачивается наша жизнь. Эту особенность наблюдал каждый родитель: с рождения ребенок или спокойный и тихий, или вспыльчивый и упрямый. Весь вопрос в том, может ли такой биологически заданный эмоциональный настрой измениться под влиянием переживаний. Предопределяет ли наша биология нашу эмоциональную судьбу, или даже от природы застенчивый ребенок может вырасти в более уверенного в себе взрослого человека?

Однозначный ответ на этот вопрос дает работа Джерома Кейгана, выдающегося специалиста по возрастной психологии Гарвардского университета. Кейган утверждает, что существует как минимум четыре типа личностей с индивидуальными особенностями, корнящимися в темпераменте: застенчивые, самоуверенные, жизнерадостные и меланхолические, причем каждый из них своей индивидуальностью обязан разным моделям деятельности головного мозга. К этому я бы добавил, что существует бесконечное разнообразие оттенков темперамента и в основе каждого такого оттенка лежат природные различия в эмоциональной схеме. Если взять какую-то конкретную эмоцию, то различия между людьми могут определяться сразу по нескольким пунктам, а именно: насколько легко эта эмоция «запускается», как долго она длится и какой интенсивности достигает. Работа Кейгана сосредоточена на изучении одной из этих моделей, то есть на диапазоне оттенков темперамента от самоуверенности до застенчивости.

Несколько десятилетий подряд матери приносили новорожденных детей и тех, что только начали ходить, в кейгановскую лабораторию по

изучению детского развития, расположенную на четырнадцатом этаже корпуса Уильяма Джеймса Гарвардского университета, чтобы принять участие в его исследованиях развития ребенка. Именно здесь Кейган и его коллеги заметили ранние проявления застенчивости у отдельных малышей из группы детей в возрасте одного года девяти месяцев, которых привели для участия в экспериментальных наблюдениях. В свободной игре с другими детьми одни были оживленными и непосредственными и играли со своими сверстниками, не испытывая ни малейшего стеснения. Другие, напротив, выглядели робкими и нерешительными, от смущения держались в стороне, не отходили от своих матерей, сдержанно наблюдая, как играют другие. Примерно четыре года спустя, когда эти дети уже ходили в детский сад, группа Кейгана снова наблюдала за их поведением. За прошедшие годы ни один из общительных детей не стал застенчивым, а две трети робких так и остались сдержанными.

Кейган считает, что из чересчур чувствительных и робких детей вырастают стеснительные и боязливые взрослые; примерно 15—20 процентов детей рождаются с «заторможенными поведенческими проявлениями», как он это называет. В младенчестве такие дети пугаются всего незнакомого. Это заставляет их проявлять разборчивость в отношении новых продуктов, неохотно приближаться к незнакомым животным или местам и стесняться посторонних. Зачастую это делает их чувствительными в других отношениях, например, склонными испытывать чувство вины и заниматься самобичеванием. Эти дети начинают испытывать буквально парализующую их тревогу в социальных ситуациях: в классе и на игровой площадке, знакомясь с новыми людьми и всякий раз, когда они оказываются в центре внимания общества. Став взрослыми, они стараются держаться в тени и патологически боятся произносить речи или выступать публично.

Том, один из мальчиков, участвовавших в исследовании Кейгана, — типичный застенчивый ребенок. При каждом экспериментальном наблюдении на протяжении всего детства — в два, пять и семь лет — Том неизменно попадал в число самых робких детей. Во время опроса в тринадцатилетнем возрасте Том был напряженным и словно оцепеневшим, закусывал губу и стискивал руки, на лице у него застыло бесстрастное выражение, нарушаемое скупой улыбкой, только когда он говорил о своей подруге; его ответы были краткими, а манера держаться скованной. В среднем детском возрасте, примерно лет до одиннадцати, Том помнил, что был болезненно застенчивым и покрывался потом всякий раз, когда ему приходилось подходить к товарищам по играм. Его также мучили сильные

страхи, например, что в его доме случится пожар, он боялся нырять в плавательный бассейн и оставаться один в темноте. В часто сновившихся ему страшных снах на него нападали чудовища. Несмотря на то что в последние два года или около того он был уже менее стеснительным и робким, он все же ощущал некоторое беспокойство рядом с другими детьми, но теперь его волновала успеваемость в школе, хотя он и входил в 5 процентов лучших учеников класса. Том был сыном ученого и считал карьеру в этой сфере деятельности привлекательной, так как относительная уединенность такой профессии вполне отвечала его склонностям интроверта.

Ралф, напротив, был одним из самых самоуверенных и общительных детей в любом возрасте. Всегда раскованный и разговорчивый, в тринадцать лет он непринужденно откинулся на спинку стула, не выказал ни малейшей нервозности в поведении и говорил уверенным дружеским тоном, словно интервьюер был его ровесником, хотя разница в возрасте составляла у них двадцать пять лет. За все детство у него было всего два недолговечных страха — боязнь собак, после того как на него неожиданно набросилась большая собака, когда ему было три года, и страх перед полетами, после того как в семилетнем возрасте он услышал об авиакатастрофах. Общительный Ралф никогда не считал себя застенчивым.

Робкие дети, по всей вероятности, вступают в жизнь с невральной схемой, которая заставляет их острее реагировать даже на весьма умеренный стресс; ведь уже с первых минут появления на свет их сердца бьются быстрее, чем у других младенцев, в ответ на необычные или непривычные ситуации. В возрасте одного года и девяти месяцев, когда молчаливые и сдержанные дети сторонились своих занятых игрой сверстников, их сердца, судя по показаниям кардиомониторов, сильно бились в тревоге. Такой легко пробуждаемой тревогой, по-видимому, и объясняется их пожизненная застенчивость: каждого нового человека или ситуацию они воспринимают как потенциальную угрозу. Возможно, в результате этого женщины средних лет, запомнившие, насколько робкими они были в детстве в сравнении со своими общительными сверстниками, больше боятся, тревожатся и мучаются чувством вины, а также больше страдают от вызывающих стрессы проблем, что проявляется в форме мигрени, синдрома раздраженной толстой кишки и других расстройств желудочно-кишечного тракта.

## **Нейрохимия застенчивости**

Разница между осторожным Томом и самоуверенным Ралфом, по мнению Кейгана, состоит в возбудимости невральной цепи, в центре которой помещается миндалевидное тело. Кейган полагает, что люди вроде Тома, склонные испытывать опасение и страх, уже рождаются с такой нейрохимией, которая провоцирует легкую активацию этой цепи, а потому они избегают всего, что им незнакомо и непривычно, страшатся неопределенности, постоянно мучаются тревогой. Те же, кто подобно Ралфу наделен нервной системой с более высоким порогом активации миндалевидного тела, от природы общительны и дружелюбны и выказывают неудержимое стремление к исследованию новых мест и встречам с новыми людьми.

Раннюю информацию относительно того, какую черту характера унаследовал ребенок, можно почерпнуть из того, насколько трудным и раздражительным ребенком он был и как расстраивался, сталкиваясь с чем-то или кем-то незнакомым. В то время как примерно один ребенок из пяти попадает в категорию застенчивых, примерно двое из пяти отличаются самоуверенным нравом.

Часть данных Кейгана получена из наблюдений за кошками, которые необычайно застенчивы. Примерно у одной из семи домашних кошек модель боязливости сходна с моделью боязливости у робких детей: они сторонятся новизны (вместо того, чтобы проявлять легендарное любопытство), они крайне неохотно изучают новую территорию и нападают лишь на самых мелких грызунов, оказываясь слишком робкими, чтобы мериться силами с теми, что покрупнее, которых их более храбрые сородичи из семейства кошачьих преследуют с большим пылом. Данные, полученные с помощью зондов для непосредственных исследований головного мозга, показали, что у этих пугливых кошек отдельные участки миндалевидного тела необыкновенно легко возбуждаются, особенно когда они, например, слышат угрожающее завывание другой кошки.

У кошек пугливость развивается примерно к месячному возрасту, то есть к тому моменту, когда их миндалевидное тело достигает уровня развития, достаточного для того, чтобы взять на себя контроль над цепями головного мозга в решении вопроса, приблизиться или избежать. Один месяц созревания мозга котенка приравнивается к восьми месяцам развития мозга ребенка; именно у восьми-девятимесячных младенцев Кейган заметил появление страха перед «чужими людьми»: если мать младенца выходила из комнаты, а в ней находился незнакомый человек, ребенок начинал плакать. Кейган постулировал, что робкие дети, возможно, от рождения имеют неизменно высокие уровни норэпинефрина или других



химических веществ головного мозга, которые активируют миндалевидное тело и таким образом создают низкий порог возбудимости, заставляя миндалевидное тело легко «запускаться».

Одним из признаков такой повышенной чувствительности служит, например, то, что когда у молодых мужчин и женщин, отличавшихся в детстве застенчивостью, в лабораторных условиях измеряют определенные показатели, подвергая их при этом стрессам, таким, как резкие неприятные запахи, их пульс остается учащенным гораздо дольше, чем у их более общительных ровесников, — признак того, что выбросы норэпинефрина удерживают их миндалевидное тело в возбужденном состоянии, а благодаря связанным нервным цепям их симпатическая нервная система активизирована. Кейган считает, что у застенчивых детей повышены уровни реактивности во всем диапазоне показателей симпатической нервной системы, начиная с более высокого кровяного давления в состоянии покоя и большего расширения зрачков и до более высоких уровней норэпинефриновых маркеров в их моче.

Еще одним индикатором робости является молчание. Всякий раз, когда рабочая группа Кейгана вела наблюдение за застенчивыми и самоуверенными детьми в естественной обстановке — на занятиях в детском саду, с другими детьми, которых они не знали, или во время беседы с интервьюером, — робкие дети говорили меньше. Одна робкая малышка, посещавшая детский сад, ничего не отвечала, когда другие дети обращались к ней, и проводила большую часть дня, просто наблюдая за тем, как играют другие дети. Кейган предполагает, что робкое молчание при столкновении с чем-то новым или с воспринимаемой угрозой служит признаком активности невральная цепи, проходящей между передним мозгом, миндалевидным телом и соседними лимбическими структурами, которые контролируют способность издавать звуки (те же самые цепи заставляют нас «затыкаться» в условиях стресса).

Такие чувствительные дети подвергаются большому риску заполучить со временем расстройство, связанное с тревожностью, такое как панические атаки, начинающиеся уже в шестом или седьмом классе. При одном обследовании 754 мальчиков и девочек из этих классов обнаружилось, что 44 ребенка уже перенесли по крайней мере один приступ паники или имели несколько предварительных симптомов. Эти приступы тревожности, как правило, инициировались обычными для подросткового возраста страхами, связанными, например, с первым свиданием или трудным экзаменом, страхами, с которыми большинство детей справляется, не получая при этом более серьезных проблем. Но

застенчивые по характеру подростки, которых особенно пугали новые ситуации, приобретали панические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, одышка или чувство удушья, наряду с предчувствием, что с ними произойдет нечто ужасное вроде того, что они сойдут с ума или умрут. Исследователи полагают, что пока эти эпизоды недостаточно существенны, чтобы заслужить психиатрический диагноз «паническое расстройство», они сигнализируют о большем риске, что у этих подростков с годами разовьется такое нарушение; многие взрослые, страдающие паническими атаками, говорят, что эти атаки начались у них в подростковом возрасте.

Начало панических атак тесно связано с наступлением периода полового созревания. Девочки с начальными признаками полового созревания не сообщали о приступах тревоги, а из тех, у кого этот период уже закончился, примерно 8 процентов жаловались, что их часто охватывает паническая тревога. После такого приступа у них развивается боязнь повторения подобного состояния, которое заставляет людей, подверженных паническим атакам, бояться самой жизни.

## **Ничто меня не тревожит: жизнерадостный характер**

В начале 1920-х моя тетя Джун покинула свой родной дом в Канзас-Сити и отправилась в Шанхай, что в те годы считалось весьма опасным для одинокой молодой женщины. Там тетя Джун познакомилась и вскоре вышла замуж за агента колониальной сыскной полиции, находящейся в этом интернациональном центре коммерции и махинаций. Когда в начале Второй мировой войны японцы захватили Шанхай, тетю и ее мужа отправили в лагерь для военнопленных, довольно полное представление о котором дает книга и фильм «Империя солнца». Пять страшных лет они провели в лагере и, выйдя оттуда, поняли, что потеряли все, что имели. Без гроша в кармане их репатриировали в Британскую Колумбию (провинция Канады).

Помню, как еще ребенком я впервые встретился с тетей Джун, энергичной и полной энтузиазма пожилой женщиной с удивительной судьбой. В последние годы жизни с ней случился удар, следствием которого стал частичный паралич. После медленного и тяжелого восстановления здоровья она снова смогла ходить, но уже немного хромая. В те годы мы совершали с тетей Джун долгие прогулки, а ей тогда было уже за семьдесят. Однажды я на что-то отвлекся и не заметил, как она ушла

вперед. Вдруг я услышал сдавленный крик — это тетя звала на помощь. Оказалось, что она, зацепившись ногой за валявшуюся в густой траве сухую ветку, упала и не смогла сама встать на ноги. Страшно испугавшись, я бросился ее поднимать, а она, вместо того чтобы жаловаться и хныкать, посмеялась над своей неловкостью и заявила: «Ну что ж, все не так уж плохо, по крайней мере я снова могу ходить».

Создается впечатление, что эмоции некоторых людей вроде моей тетушки по своей природе испытывают тяготение к положительному полюсу. Такие люди буквально от рождения веселы и добродушны, тогда как личности, им противоположные, вечно ходят с мрачным видом и пребывают в меланхолии. Подобный разброс темпераментов — с кипучим энтузиазмом на одном конце и меланхолией на другом — видимо, связан с относительной активностью правой и левой предлобных зон коры головного мозга, образующих верхние полюсы эмоционального мозга. Это предположение высказал в своей работе Ричард Дэвидсон, психолог Университета штата Висконсин. Он обнаружил, что люди, у которых активность левой лобной доли головного мозга выше активности правой лобной доли, по темпераменту более жизнерадостны, всегда в хорошем настроении, находят удовольствие в общении с людьми и в том, что им дарует жизнь, и быстро оправляются от всяческих неудач, совсем как моя тетя Джун. Те же, у кого более активной оказывается правая лобная доля, склонны к отрицанию, вечно всем недовольны и легко расстраиваются при столкновении с любыми жизненными трудностями. В известной мере создается впечатление, что и страдают они просто потому, что не могут избавиться от своих волнений и депрессии.

В одном из экспериментов Дэвидсона добровольцев с наиболее ярко выраженной активностью левых лобных областей сравнивали с пятнадцатью участниками эксперимента, у которых наибольшая активность лобных долей обнаруживалась справа. Во время личностного теста участники с явной активностью правых лобных зон демонстрировали отчетливую картину склонности к отрицанию: они соответствовали карикатурному типу, созданному комедийными ролями Вуди Аллена, паникеру, который усматривает катастрофу в любом пустяке, подвержен страхам и переменам настроения и с подозрением взирает на мир, который, по его мнению, полон непреодолимыми трудностями и скрытыми опасностями. В противоположность своим унылым товарищам по эксперименту добровольцы с большей активностью левой лобной доли видели мир совершенно по-другому. Общительные и неунывающие, они обычно испытывали чувство удовольствия, -чаще всего пребывали в

хорошем расположении духа, ощущали твердую уверенность в себе и рассматривали как награду свою включенность в жизнь. Очки, набранные ими по результатам психологических тестов, говорили о более низком на протяжении всей жизни риске впасть в депрессию и дойти до других эмоциональных расстройств.

Как установил Дэвидсон, у людей, страдающих клинической депрессией, имели место пониженные уровни мозговой активности в левой лобной доле и более высокие в правой по сравнению с людьми, никогда не испытывавшими уныния. Он обнаружил ту же самую особенность у пациентов с недавно диагностированной депрессией. Дэвидсон выдвинул гипотезу о том, что люди, преодолевшие депрессию, научились повышать уровень активности левой лобной доли, — предположение, которое ждет экспериментальная проверка.

По словам Дэвидсона, несмотря на то что в его исследованиях участвует до 30 процентов людей, представляющих крайние противоположности, по энцефалографическим картинкам почти всех можно отнести к тому или другому типу. Различие в темпераменте мрачных и неунывающих людей проявляется во многом — в большом и малом. Например, во время одного эксперимента добровольцы просматривали короткие видеоклипы. Одни были забавными: горилла принимает ванну, играющий щенок. Другие, вроде учебного фильма для медсестер, показывавшего ужасные подробности хирургической операции, производили мучительное впечатление. Мрачные люди с повышенной активностью правого полушария сочли веселые фильмы лишь умеренно забавными, но испытали крайний страх и отвращение в качестве реакции на зрелище жидкой и запекшейся крови при хирургическом вмешательстве. У группы жизнерадостных людей реакции на хирургию были минимальными, их самыми сильными реакциями оказались проявления восторга, когда они смотрели оптимистичные фильмы.

Таким образом, по всей вероятности, именно темперамент заставляет нас реагировать на жизнь или в негативном, или в позитивном эмоциональном диапазоне. Склонность к меланхолии или оптимизму — а также к застенчивости или самоуверенности — проявляется в первый год жизни ребенка — факт, получивший строгое подтверждение данными из области генетики. Как и большая часть головного мозга, лобные доли постоянно развиваются в первые месяцы жизни, и пока еще не найден надежный способ измерения их активности до того, как ребенку исполнится десять месяцев. Но, как установил Дэвидсон, по уровню активности лобных долей у младенцев можно спрогнозировать, будут ли

они плакать, если их матери выйдут из комнаты. В ходе экспериментов корреляция составила 100 процентов: из всех младенцев заплакал каждый, у кого более активной была правая лобная доля, в отличие от детей с более активной левой лобной долей.

Несмотря на то что основной признак проявляется с момента рождения, тем из нас, кто скроен по «лекалу мрачной замкнутости», вовсе не обязательно идти по жизни, погрузившись в раздумья и брюзжа. Эмоциональные уроки детства могут сильно повлиять на темперамент, или усиливая, или затушевывая врожденную предрасположенность. Высокая пластичность головного мозга в детстве предполагает, что переживания тех лет долгое время воздействуют на формирование нервных проводящих путей, продолжающееся до конца жизни. Возможно, иллюстрацией типа переживаний, которые способны изменить темперамент в лучшую сторону, являются результаты экспериментов, проведенных Кейганом с участием застенчивых детей.

### **Укрощение перевозбужденного миндалевидного тела**

Определенную надежду вселяет полученная Кейганом информация о том, что далеко не все полные страха младенцы растут, держась в стороне от жизни, ибо, как мы помним, темперамент — это не судьба. Излишне возбудимое миндалевидное тело можно усмирить... научившись «правильно» переживать. Различие состоит в эмоциональных уроках и ответных реакциях, которые дети усваивают в ходе развития. Для застенчивых детей главное значение с самого начала имеет то, как с ними обращаются их родители, а значит, и как они учатся справляться со своей природной застенчивостью. Родители, которые, скажем так, проектируют переживания, постепенно наделяющие детей смелостью и уверенностью в себе, словно бы показывают им, каким методом можно воспользоваться, чтобы в течение всей жизни исправлять присущую им боязливость.

Примерно один из трех младенцев, появившихся на свет со всеми признаками легковозбудимого миндалевидного тела, избавился от застенчивости к моменту поступления в детский сад. Данные наблюдений за поведением в домашней обстановке этих, прежде пугливых, детей показывают, что родители, и особенно матери, играют главную роль в том, станет ли от природы застенчивый ребенок со временем более смелым или так и будет бояться всего нового и терять душевное равновесие,

сталкиваясь с любыми трудностями. В процессе исследования сотрудники группы Кейгана выяснили, что одни женщины придерживались того мнения, что им надлежит защищать своих робких малышей от всего, что может их расстроить, а другие считали, что гораздо важнее помочь застенчивому ребенку научиться преодолевать неприятные моменты и таким образом лучше справляться с мелкими жизненными неурядицами. Установка на защиту, или охранительная позиция, похоже, только усиливала боязливость, лишая детей возможности научиться преодолевать свои страхи. Философия «науки адаптироваться», принятая за основу при воспитании ребенка, помогала детям, обремененным всяческими страхами, набираться смелости.

Наблюдения, проведенные в семьях, имевших шестимесячных детей, показали, что матери-защитницы, пытавшиеся успокоить своих младенцев, брали на руки и держали их, когда те бывали беспокойными или плакали, и делали это дольше, чем те матери, которые старались помочь своим детям научиться справляться с такими огорчительными моментами. Соотношение случаев, когда держали на руках детей спокойных и расстроенных, показало, что матери-защитницы держат своих малышей на руках гораздо дольше в то время, когда те расстроены, чем в спокойные периоды.

Другое различие обнаружилось, когда этим детям исполнился год: матери-защитницы проявляли большую снисходительность и уклончивость, когда надо было ограничить их начинавших ходить детей в тех поступках, которые могли бы оказаться опасными, например, когда они совали в рот предметы, которые могли проглотить. Другие матери, напротив, были чуткими, устанавливая твердые пределы, давая прямые указания, блокируя действия ребенка, настоятельно требуя повиновения.

Так почему же твердость ведет к уменьшению боязливости? Кейган предполагает, что что-то усваивается, когда малыш неуклонно ползет к тому, что кажется ему занимательным предметом (а его матери опасным), а его останавливает ее предостерегающий возглас: «Не подходи к этому!» Ребенка неожиданно заставляют бороться с легкой нерешительностью. Повторение этого испытания сотни и сотни раз на протяжении первого года жизни становится для ребенка непрерывной репетицией столкновения малыми дозами с неожиданным в жизни. Для пугливых детей это именно то столкновение, с которым нужно справиться, а контролируемые дозы как раз подходят для усвоения урока. Когда такое столкновение происходит в присутствии родителей, которые, несмотря на свою любовь, не бросаются подхватывать на руки и утешать малыша по поводу каждого мелкого расстройства, он постепенно научается самостоятельно справляться с

подобными моментами. К двум годам, когда этих прежде пугливых ребятишек снова приводили в лабораторию Кейгана, вероятность того, что они разрыдаются, если незнакомый человек неодобрительно взглянет на них или экспериментатор наденет им на руку манжету для измерения кровяного давления, была гораздо меньше.

И Кейган сделал вывод: «Оказывается, матери, защищающие своих чрезвычайно реактивных детей от расстройства и тревожности в надежде на достижение благоприятного результата, усугубляют неуверенность малыша и вызывают противоположный эффект». Иными словами, защитная стратегия приводит к неожиданным неприятным последствиям, лишая пугливых детей всяческой возможности научиться успокаиваться перед лицом чего-то незнакомого и таким образом обрести хоть какую-то власть над своими страхами. На неврологическом уровне это, вероятно, означает, что их предлобные цепи упускают случай научиться альтернативным реакциям на непредвидимый страх; и вместо этого их необузданная пугливость, возможно, усиливается просто из-за повторений.

Напротив, как сообщил мне Кейган, «у детей, ставших менее робкими к моменту прихода в детский сад, родители, но всей видимости, мягким нажимом воздействовали на них, стараясь сделать их более общительными и дружелюбными. И хотя кажется, что такую особенность темперамента изменить труднее, чем другие, — возможно, по причине ее физиологической основы, — на самом деле изменению поддается любое человеческое качество».

За период детства некоторые робкие дети становятся храбрее, но мере того как их жизненный опыт постоянно формирует их главные невральные цепи. Одним из признаков того, что застенчивый ребенок наверняка преодолеет свою природную заторможенность, служит более выраженная социальная компетенция: он способен сотрудничать и ладить с другими детьми; проявляет внимание и сочувствие, может что-то отдавать, чем-то делиться, проявлять заботу и поддерживать близкие дружеские отношения. Все эти черты проявились у группы детей, которые в четыре года считались застенчивыми, но к десяти годам сумели избавиться от этого качества.

Напротив, те робкие четырехлетние малыши, темперамент которых мало изменился спустя те же самые шесть лет, оказывались менее крепкими в эмоциональном плане: в условиях стресса они легче теряли голову и плакали, их эмоции не соответствовали ситуации, они пугались, бывали угрюмыми или плаксивыми, слишком остро реагировали вспышкой гнева на малейшее разочарование, испытывали затруднения с отсрочиванием удовольствия, обнаруживали чрезмерную чувствительность

к критике или недоверчивость. Эти эмоциональные отклонения, разумеется, предвещают, что у них будут непростые отношения с другими детьми, если они не сумеют преодолеть свое первоначальное нежелание контактировать.

Легко понять по контрасту, почему более эмоционально компетентные — хотя и застенчивые с точки зрения темперамента — дети сами по себе с возрастом избавляются от своей робости. Вероятнее всего у них благодаря лучшим навыкам общения будет постоянно накапливаться положительный опыт общения с другими детьми. Даже если они и испытывали некоторую нерешительность, скажем, при разговоре с новым товарищем по играм, то как только был сломан лед, они оказывались способными блестяще общаться. Регулярное повторение подобного успешного общения на протяжении многих лет, естественно, заставит застенчивых стать более уверенными в себе.

Это продвижение по пути к обретению уверенности в себе вселяет надежду: оно говорит о том, что даже врожденные эмоциональные модели можно до известной степени изменить. Ребенок, являющийся в этот мир легко пугающимся, может научиться быть спокойным или даже дружелюбным перед лицом чего-то незнакомого. Пугливость — или любой другой темперамент — является частью биологических исходных данных нашей эмоциональной жизни, но наши врожденные черты вовсе не обязательно ограничивают нас конкретным эмоциональным меню. Даже в пределах генетических ограничений существует некоторый диапазон возможностей. Специалисты в области генетики поведения заметили, что одни лишь гены поведение не определяют; наше окружение и особенно то, что мы узнаем по опыту и чему научаемся, пока растем, намечают то, как предрасположенность, определяемая темпераментом, будет выражаться по ходу жизни. Наши эмоциональные способности отнюдь не данность; при правильном научении их можно улучшить. А это зависит от того, как будет созревать человеческий мозг.

### **Детство: «окно благоприятной возможности»**

К моменту рождения человеческий мозг отнюдь не бывает полностью сформировавшимся. Он продолжает формироваться на протяжении всей жизни, причем наиболее интенсивное развитие приходится на детство. Дети рождаются с гораздо большим числом нейронов, чем сможет сохранить их зрелый мозг; в ходе процесса, известного как «удаление



лишнего», мозг действительно избавляется от нейронных соединений, которые используются меньше, и образует прочные соединения в тех синаптических цепях, которые используются максимально. Процесс «удаления лишнего» в виде ненужных синапсов улучшает отношение сигнал—шум в головном мозге, устраняя причину «шума». Этот процесс происходит постоянно и быстро; образование синаптических соединений может быть вопросом часов или дней. Опыт, в особенности приобретаемый в детстве, ваяет мозг.

Классическое доказательство влияния опыта на развитие головного мозга представили лауреаты Нобелевской премии, неврологи Торстен Визел и Дэвид Хьюбел. Они показали, что у кошек и обезьян в течение нескольких первых месяцев жизни существует период, имеющий решающее значение для развития синапсов, которые передают сигналы от глаз в зрительную кору, где эти сигналы интерпретируются. Если в течение этого периода оставить один глаз закрытым, то число синапсов, располагающихся между этим глазом и зрительной корой, сокращается, а число синапсов между открытым глазом и зрительной корой увеличивается. Если после завершения этого критического периода закрытый глаз снова открыть, то животное оказывается функционально слепым на этот глаз. Несмотря на то что с самим глазом все было в порядке, от него к зрительной коре шло слишком мало цепей, чтобы сигналы можно было интерпретировать.

У людей соответствующий критический период развития зрительного аппарата продолжается первые шесть лет жизни. Все это время нормальное зрение стимулирует образование исключительно сложного нервного контура системы зрительного восприятия, который начинается в глазу и кончается в зрительной зоне коры головного мозга. Если глаз ребенка закрыть повязкой всего на несколько недель, это вызовет заметное нарушение зрительной способности этого глаза. Если же в этот период один глаз ребенка закрыть на несколько месяцев, а потом повязку снять, то этим глазом он будет хуже различать мелкие детали.

Наглядной демонстрацией влияния опыта на развитие головного мозга стали исследования «богатых» и «бедных» крыс. «Богатые» крысы жили небольшими группами в клетках с множеством крысиных аттракционов, например, лесенками и «бегущими дорожками». «Бедные» крысы обитали в таких же клетках, но там было пусто и скучно, поскольку отсутствовали какие бы то ни было развлечения. За период, длившийся несколько месяцев, неокортексы «богатых» крыс сформировали гораздо более сложные сети синаптических цепей, обеспечивающих взаимное

соединение нейронов, и в сравнении с ними нервный контур «бедных» крыс выглядел весьма реденьким. Различие было столь велико, что головной мозг «богатых» крыс даже оказался тяжелее и, что вероятно вполне оправданно, они проявляли гораздо большую сообразительность в поисках выхода из лабиринта, чем «бедные» крысы. Аналогичные эксперименты с обезьянами выявили те же различия между «богатыми» и «бедными» в смысле впечатлений, и тот же результат, несомненно, следует ожидать и у людей.

Психотерапия — то есть систематическое эмоциональное переучивание — в настоящих условиях являет собой удачный пример того способа, каким приобретаемый опыт способен как изменить эмоциональные модели, так и сформировать головной мозг. Наиболее ярким тому подтверждением служит исследование, проведенное с участием людей, которых лечили от невроза навязчивых состояний. Один из наиболее распространенных навязчивых неврозов проявляется в стремлении постоянно мыть руки, причем эту процедуру такой больной совершает настолько часто, иногда по сто раз в день, что кожа на его руках сохнет и трескается. Исследования по методу эмиссионной позитронной томографии (ЭПТ) показывают, что у пациентов с навязчивым неврозом активность предлобных долей выше нормального уровня.

Одной половине участников эксперимента был назначен обычный курс терапии лекарственными средствами, такими как флуокситин (более известный под торговым названием прозак), а другой — по методу поведенческой терапии. В ходе лечения этих пациентов постоянно сталкивали с объектом их навязчивой идеи или навязчивой тяги, не позволяя предпринимать какие-то меры. Например, пациентов с навязчивой тягой мыть руки ставили рядом с раковиной, но не разрешали им в ней полоскаться. Одновременно их учили сомневаться в тех страхах и ужасах, которые подстрекали их многократно совершать одно и то же действие, в частности, не верить страху, что если они не вымоют руки, то подхватят какую-нибудь заразу и умрут. И постепенно, спустя несколько месяцев, навязчивая тяга у них прошла так же, как и с помощью медикаментозного лечения у пациентов другой группы.

Кстати сказать, наибольшей неожиданностью оказалось открытие, что — как показало сканирование методом ЭПТ — у пациентов, прошедших курс поведенческой терапии, наблюдалось значительное снижение активности главной зоны эмоционального мозга, хвостатого ядра, как и у пациентов, которых успешно лечили с помощью флуокситина. Переживания изменили функцию мозга — и ослабили симптомы — так же

результативно, как и лекарственные средства!

### **«Важнейшие окна»**

Из всех видов нам, людям, требуется больше всего времени для полного развития головного мозга. Несмотря на то что в детстве все отделы мозга развиваются с разной скоростью, начало полового созревания знаменует один из наиболее радикальных периодов «удаления лишнего» по всему мозгу. Несколько зон головного мозга, имеющих решающее значение для эмоциональной жизни, принадлежат к числу тех зон, которые медленнее всех достигают полного развития. В то время как сенсорные зоны полностью развиваются в раннем детстве, а лимбическая система — к началу полового созревания, лобные доли — центр эмоционального самоконтроля, понимания и искусного ответного реагирования — продолжают развиваться и в конце подросткового периода примерно до шестнадцати—восемнадцати лет.

Привычка справляться с эмоциями, закрепляемая многократными повторениями в детстве и отрочестве, сама по себе поможет создать эти схемы. Это и делает детство имеющим решающее значение «окном возможности» формирования эмоциональных склонностей на всю последующую жизнь; привычки, приобретенные в детстве, закрепляются в главной синаптической «проводке» в мозговой структуре и с возрастом труднее поддаются изменению. Учитывая важность роли лобных долей в управлении эмоциями, само по себе длительное существование «окна» синаптического ваяния в этой области мозга вполне может означать, что в грандиозной композиции мозга впечатления ребенка с годами могут сформировать устойчивые соединения в схеме управления эмоционального мозга. Как мы уже выяснили, важнейший опыт включает то, насколько чутко родители относятся к потребностям ребенка и насколько он может на них рассчитывать в отношении удовлетворения его потребностей, возможности и руководство, которыми пользуется ребенок, участь справляться с дистрессом и сдерживать порывы, и применение на практике эмпатии. К тому же невнимание или жестокое обращение, неправильная настроенность занятого собой или равнодушного родителя или зверская дисциплина могут оставить свой отпечаток в эмоциональном контуре.

Одним из самых нужных эмоциональных уроков, который усваивается в младенчестве и совершенствуется на протяжении детства, является способ самоуспокоения, когда ребенок расстроен. Очень маленькие дети

получают утешение от тех, кто о них заботится: мать слышит, что ее дитя плачет, берет его на руки, держит в объятиях и качает до тех пор, пока оно успокоится. Как полагают некоторые теоретики, такая биологическая настроенность помогает ребенку учиться проделывать то же самое для себя. На протяжении решающего периода между десятью и восемнадцатью месяцами глазнично-лобная зона пред-лобной области коры головного мозга быстро создает соединения с лимбической системой, что превратит ее в главный двух-позиционный переключатель дистресса. У младенца, которому с помощью бесчисленных эпизодов утешения помогают научиться успокаиваться, как предполагается, образуются более прочные соединения в этом контуре управления дистрессом, и поэтому он на протяжении всей жизни будет лучше успокаивать себя, когда его что-то расстроит.

Надо признать, что умение успокаивать себя приобретается годами и с помощью новых средств, по мере того как развивающийся мозг последовательно предлагает ребенку все более сложные эмоциональные инструменты. Как известно, лобные доли головного мозга, играющие значительную роль в управлении импульсом, посылаемым лимбической системой, развиваются вплоть до достижения подросткового возраста, то есть 11-16 лет. Еще одна важная цепь, постоянно формирующаяся на протяжении всего детства, принадлежит блуждающему нерву, и один ее конец управляет сердцем и другими органами тела, а второй — через посредство других цепей — посылает сигналы миндалевидному телу, побуждая его выделять катехоламины, которые запускают реакцию по принципу «сражайся или спасайся». Коллектив специалистов Университета штата Вашингтон по изучению влияния процесса воспитания детей на их развитие обнаружил, что если воспитанием детей занимаются сведущие в отношении эмоций родители, то это приводит к изменению функции блуждающего нерва в лучшую сторону.

Как заявил Джон Готтман, ведущий психолог исследовательской группы, «родители видоизменяют вагусный (т.е. относящийся к блуждающему нерву) тонус своих детей» — то есть показатель того, насколько легко возбуждается блуждающий нерв, — «обучая их владению эмоциями: они разговаривают с детьми обо всех их переживаниях и о том, как следует их понимать, не критикуя и не осуждая, помогают решить проблемы, возникшие на почве эмоций, объясняя, как надо поступать, вместо того чтобы драться или уходить от конфликта, если они в печали». Если родители делают это умело, то детям удастся лучше подавлять активность блуждающего нерва, побуждающую миндалевидное тело

снабжать организм гормонами реакции «сражайся или спасайся», и поэтому у них проявляются лучшие поведенческие реакции.

Совершенно очевидно, что в детстве для каждого значимого элемента эмоционального интеллекта существуют критические периоды, которые длятся несколько лет. Каждый такой период представляет «окно», назначение которого состоит в том, чтобы помочь ребенку усвоить полезные эмоциональные привычки, и если упустить эту возможность, то в более поздний период жизни будет гораздо труднее предложить ребенку корректирующие уроки. Широкомасштабное ваяние и удаление лишних невральных схем в детстве, возможно, дает ответ на вопрос, почему пережитые в раннем детстве сильные негативные эмоции и психическая травма становятся столь глубокими и прочными, что продолжают оказывать влияние и в зрелом возрасте. Этим же, вероятно, объясняется и то, почему лечение методами психотерапии часто продолжается достаточно долго, прежде чем удастся добиться желаемого воздействия на некоторые из этих моделей, а также почему, как мы уже отмечали, даже после окончания курса терапии эти модели обнаруживают свойство сохраняться в форме основных склонностей, несмотря на наложение новых представлений и заново усвоенные реакции.

Доказано, что головной мозг сохраняет пластичность на протяжении всей жизни, хотя и не в такой исключительной степени, как в детстве. Любое научение влечет за собой изменение в головном мозге, а именно, укрепление синаптической связи.

Изменения в мозге у пациентов с навязчивыми неврозами показывают, что манера проявления эмоций поддается влиянию в любой период жизни, — правда, требуя приложения длительного усилия, — даже на невральном уровне. То, что происходит с головным мозгом при расстройствах вследствие посттравматического стресса (равно как и в процессе лечения), аналогично последствиям от всех повторяющихся или сильных эмоциональных переживаний, которые действуют к лучшему или худшему.

Некоторые из наиболее впечатляющих уроков детям преподают их родители. Совершенно разные эмоциональные привычки прививаются родителями, чья настроенность подразумевает признание и удовлетворение эмоциональных потребностей младенца, или теми, кто приучает к дисциплине, не забывая о сопереживании, или родителями, поглощенными собой, которые не обращают внимания на страдание ребенка, или теми, кто дисциплинирует ребенка по своему капризу, крича на него или поднимая на него руку. В некотором смысле психотерапия по большей части представляет собой коррективные практические занятия тем, что было

искажено или полностью упущено раньше. Но почему бы нам не сделать все возможное, чтобы предотвратить необходимость прибегать к психотерапии, давая детям те воспитание и руководство, которые в первую очередь разовьют в них необходимые эмоциональные навыки?

## **Часть 5 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ**

## **Глава 15 ВО ЧТО ОБХОДИТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗГРАМОТНОСТЬ**

Это началось как несерьезный спор, но — слово за слово — дальше все пошло по нарастающей. Йен Мур, выпускник средней школы Томаса Джефферсона в Бруклине, и Тайрон Синклер, на год моложе Йена, поссорились со своим пятнадцатилетним приятелем Халилом Самптером, а потом начали его дразнить и угрожать. И вот чем это закончилось.

Халил, перепугавшись, что Йен и Тайрон собираются его избить, однажды утром прихватил с собой в школу пистолет 38-го калибра и в пятнадцати футах от школьного надзирателя выстрелами в упор убил двух парней, когда те шли по коридору.

Это трагическое происшествие можно расценить как еще одно свидетельство того, сколь велика необходимость научить людей, и особенно детей, тому, как следует управлять эмоциями, разрешать конфликты мирным путем и просто поддерживать хорошие отношения. Преподаватели, давно обеспокоенные низкими оценками по математике и чтению у учеников младших классов, приходят к пониманию, что существует и другой, более тревожный недостаток, каковым является эмоциональная безграмотность. И тогда для повышения уровня подготовки прикладываются достойные похвалы усилия, этот новый и весьма неприятный дефицит никак не учитывается в стандартной школьной программе. Как отметил один из преподавателей школы в Бруклине, «нас больше заботит, насколько хорошо дети научатся читать и писать, чем доживут ли они до следующей недели».

Признаки этого недостатка видны в диких выходках вроде расстрела Йена и Тайрона, становящихся все более привычными в американских школах. Но они представляют собой нечто большее, чем отдельные случаи; об усилении беспорядков, чинимых подростками, и бедах, сопутствующих детству, говорит статистика по Соединенным Штатам, являющимся провозвестником мировых тенденций.

В 1990 году в Соединенных Штатах отмечен наивысший по сравнению с двумя предыдущими десятилетиями процент задержаний несовершеннолетних за насильственные преступления; удвоилось число арестов подростков за изнасилование с применением физической силы; в четыре раза возросла доля убийств, совершаемых подростками, главным образом из-за применения огнестрельного оружия. За те же самые два



десятка лет количество самоубийств среди юношества утроилось, так же как и количество детей до четырнадцати лет, становящихся жертвами убийства.

Девочки-подростки теперь беременеют чаще и во все более юном возрасте. С 1993 года в течение пяти лет подряд наблюдался устойчивый рост коэффициента рождаемости среди девочек от десяти до четырнадцати лет: некоторые называют их «детьми, имеющими детей», как и доли нежелательных подростковых беременностей и случаев принуждения со стороны сверстников к занятию сексом. Заболеваемость венерическими болезнями среди подростков утроилась за последние тридцать лет.

Хотя эти показатели и обескураживают, но если говорить об афроамериканской молодежи, особенно в негритянском гетто, то они вообще беспросветно мрачны — все цифры гораздо выше, иногда вдвое, иногда втрое или и того больше. К примеру, употребление героина и кокаина белой молодежью возросло на 300 процентов за два десятилетия до начала 1990-х годов; а для молодых афроамериканцев этот показатель подскочил ошеломляюще, в 13 раз превысив показатель двадцатилетней давности.

Самой распространенной причиной нетрудоспособности среди подростков является психическое заболевание. Симптомы депрессии любой степени тяжести обнаруживаются примерно у трети юношей и девушек; у девочек число случаев заболевания депрессией удваивается в период полового созревания. Частота случаев нарушений питания у девочек-подростков стремительно возросла.

В конечном итоге если положение дел не изменится, то долгосрочные перспективы относительно вступления в брак и удачной и стабильной совместной жизни для нынешних детей с каждым поколением становятся все более удручающими. Как уже говорилось в Главе 9, если в период между 1970-ми и 1980-ми годами показатель количества разводов составлял примерно 50 процентов, то с началом 1990-х годов прогноз для молодоженов гласил, что два из трех браков, заключенных молодыми людьми, кончатся разводом.

## **Эмоциональное нездоровье**

Эта тревожная статистика напоминает канарейку, выпускаемую шахтером в штольне, смерть которой предупреждает о том, что в угольной шахте слишком мало кислорода. Помимо этих отрезвляющих цифр, о

положении детей в наши дни можно судить и по более незаметным признакам — по повседневным проблемам, которые пока еще не достигли уровня настоящих кризисов. Вероятно, самыми впечатляющими данными — абсолютным барометром падения уровня эмоциональной компетентности — являются данные, полученные при обследовании отобранной в государственном масштабе группы американских детей в возрасте от семи до шестнадцати лет, в ходе которого их эмоциональное состояние сравнивалось в середине 1970-х годов и в конце 1980-х. По оценкам родителей и учителей, оно непрерывно ухудшалось. Невозможно было выделить какую-то одну проблему; просто все показатели неуклонно смещались в неверном направлении. Дети в среднем хуже проявляли себя в следующих отношениях:

- *Поведение, характеризующееся уходом от конфликта, или проблемы общения:* они предпочитали пребывать в одиночестве, были скрытными, подолгу хандрили, им не доставало энергии; они чувствовали себя несчастными и были слишком несамостоятельными.

- *Беспокойные и подавленные:* одинокие, обремененные множеством страхов и тревог, стремящиеся стать идеальными; чувствующие себя нелюбимыми, нервные или печальные и угнетенные.

- *Проблемы с сосредоточением внимания или мышлением:* неспособность концентрировать внимание или сидеть спокойно; мечтательны; действуют не думая; слишком нервные, чтобы сосредоточиться; плохо справляются с домашними заданиями; не способны отделаться от мыслей.

- *Правонарушители или агрессивные:* крутятся вокруг малышей, которые попадают в беду; лгут и мошенничают; много спорят; не приветливы по отношению к другим людям; требуют внимания; ломают вещи, принадлежащие другим людям; не слушаются ни дома, ни в школе; упрямы и легко поддаются переменам настроения; слишком много болтают; много дразнятся; имеют вспыльчивый характер.

Тогда как любая из этих проблем в отдельности не вызывает удивления, взятые вместе, они служат барометром полной трансформации, появления некоей новой разновидности яда, проникающего и отравляющего сам жизненный опыт детства, предвещающий общий недостаток эмоциональных компетенций. Подобное эмоциональное нездоровье, похоже, является всеобщим следствием современного образа жизни детей. И хотя американцы часто открыто и чересчур резко обсуждают свои проблемы,

считая их особенно серьезными в сравнении с другими культурами, исследования, проводимые по всему миру, свидетельствуют об одинаковой или даже еще худшей ситуации, чем в Соединенных Штатах. Так, в 1980-х годах учителя и родители в Нидерландах, Китае и Германии столкнулись примерно с тем же уровнем проблем с детьми, что и в Америке в 1976 году. А в некоторых странах, включая Австралию, Францию и Таиланд, положение с детьми намного хуже, чем сложилось в настоящее время в США. Но этому надо положить конец. Все большие силы, стимулирующие движение по нисходящей спирали в области эмоциональной компетенции, похоже, набирают обороты в Соединенных Штатах в сравнении со многими другими развитыми странами.

Никакие дети, ни богатые, ни бедные, не застрахованы от риска. Эти проблемы стали всеобщими и возникают в любых этнических, расовых и эмигрантских группах. Итак, хотя дети, живущие в бедности, имеют наихудшие показатели эмоциональных навыков и умений, *темп* их ухудшения за несколько десятков лет был не выше, чем у детей из семей со средним достатком или из богатых семей: все обнаруживают постоянную тенденцию к скольжению вниз. Но при этом в три раза увеличилось число детей, получивших психологическую помощь (возможно, хороший знак, свидетельствующий о большей доступности такой помощи), и стало примерно вдвое больше детей (около 9 процентов в 1976 году и 18 процентов в 1989 году), имеющих достаточно эмоциональных проблем, чтобы им потребовалась такая помощь, но, к сожалению, ее не получивших (плохой знак).

Ури Бронфенбреннер, выдающийся специалист по психологии развития из Корнеллского университета, который провел сравнение благополучия детей в международном масштабе, сообщает: «В отсутствие добротных систем поддержки внешнее давление стало таким огромным, что распадаются даже крепкие семьи. Лихорадочность, нестабильность и противоречивость повседневной жизни семьи принимают угрожающие масштабы во всех сегментах нашего общества, включая образованных и состоятельных людей. А под угрозой находится ни много ни мало как следующее поколение, и в первую очередь представители мужского пола, которые в период роста и взросления особенно уязвимы для таких разрушительных сил, как ужасающие последствия развода, бедности и безработицы. Общественное положение американских детей и семей безнадежное, как никогда... Мы лишаем миллионы детей их компетенции и моральных качеств».

Это не чисто американское явление, оно носит глобальный характер:

мировая конкуренция заставляет снижать затраты на рабочую силу, порождая экономические факторы, которые оказывают давление на семью. Настали времена финансовой осады семей, в которых оба родителя очень много работают, так что дети предоставлены самим себе или телевизионным нянькам, когда больше детей, чем когда-либо, вырастают в нищете, когда все более рядовым явлением становятся семьи с одним родителем, когда за все большим количеством младенцев и начинающих ходить малышей так плохо присматривают днем, что это означает безнадзорность и заброшенность. Даже при родителях, действующих из лучших побуждений, все это означает разрушение бесчисленных мелких питающих контактов между родителем и ребенком, которые создают эмоциональные компетенции. Если семьи больше не в состоянии эффективно исполнять свое назначение и прочно ставить на ноги в жизни всех наших детей, то что же нам делать? Более внимательное рассмотрение механики специфических проблем позволяет понять, каким образом эти дефициты эмоциональных и социальных компетенций закладывают основы серьезнейших проблем и как с помощью достигающих цели корректирующих или предупредительных мер удержать больше детей на правильном пути.

## **Укрощение агрессивности**

В моей начальной школе трудным ребенком был Джимми, учившийся в четвертом классе, когда я был первоклассником. Он воровал деньги, которые родители давали детям на завтрак, брал чужие велосипеды и отвешивал тумачи, едва заговорив с тобой. Джимми был классическим хулиганом, лезшим в драку по малейшему поводу или вообще без всякого повода. Мы все трепетали перед Джимми и держались от него на расстоянии. Все ненавидели и боялись Джимми; с ним никто не хотел играть. Где бы он ни проходил по игровой площадке, словно невидимый телохранитель убирал детей с его пути.

С детьми вроде Джимми дело явно обстоит неблагополучно. Но вот что, возможно, гораздо менее очевидно, так это то, что такая вопиющая агрессивность в детстве предвещает эмоциональные и другие неприятности в будущем. К шестнадцати годам Джимми уже сидел в тюрьме за нападение.

Агрессивность как наследие детства, сохраняющаяся у таких детей, как Джимми, на всю жизнь, выявлялась во многих исследованиях. Как мы

уже выяснили, в домашней жизни таких агрессивных детей всегда имеются родители, у которых полное отсутствие заботы о ребенке чередуется с суровыми наказаниями «под настроение»: модель, которая, чему, вероятно, не приходится удивляться, делает детей чуть ли не параноиками или драчунами.

Не все злые дети обязательно бывают хулиганами, некоторые из них оказываются ушедшими в себя социально отверженными людьми, которые чересчур остро реагируют на поддразнивания или на отношение, воспринимаемое ими как пренебрежение или несправедливость. Однако всех их объединяет один общий порок восприятия, а именно, способность усматривать неуважение со стороны тех, кто даже и не думал об этом, воображая, что их сверстники относятся к ним более враждебно, чем есть на самом деле. В результате они неправильно воспринимают нейтральные действия как содержащие угрозу (например, в случайном столкновении им видится чуть ли не вендетта) и атакуют в ответ. Такая реакция, в свою очередь, заставляет других детей сторониться и остерегаться их, тем самым создавая вокруг них еще большую изоляцию. В итоге эти озлобленные замкнутые дети становятся чрезвычайно чувствительными к несправедливости и плохому обращению. Они, как правило, считают себя жертвами и могут без запинки перечислить все случаи, когда, к примеру, учителя обвинили их в том, к чему они были абсолютно не причастны. Другая особенность таких детей состоит в том, что, как только их охватит гнев, они способны отреагировать одним способом: разразиться бранью и наброситься на обидчика.

Подобного рода погрешности восприятия наиболее ярко проявились в эксперименте, проведенном при участии задира и хулиганов, каждому из которых под пару подобрали более мирного сверстника, чтобы вместе смотреть видеофильмы. В одном фильме было показано, как один мальчик случайно налетает на другого и тот роняет свои книги на пол, а дети, стоящие поблизости, громко над ними смеются. Тогда мальчик, уронивший книги, приходит в бешенство и пытается поколотить одного из членов той развеселой компании. Когда после просмотра фильма каждый высказывал свое мнение, те, кто не отличался примерным поведением, всякий раз оправдывали поведение мальчика, который с кулаками накинулся на насмешника, и считали его действия справедливыми. Но еще более ярко различия проявились в тот момент, когда им во время обсуждения эпизода с книгами предложили оценить, насколько агрессивными были те двое мальчиков: хулиганы сочли мальчика, налетевшего на своего приятеля, более воинственным, а гнев того, кто полез в драку, оправданным.

Столь категоричное суждение свидетельствует о глубинном искажении восприятия (предубежденном восприятии) у людей с особой агрессивностью: их действия основаны на исходной посылке враждебности или угрозы, и они обращают мало внимания на то, что происходит в действительности. Следовательно, как только они в чем-то усматривают угрозу, так сразу же бросаются в атаку. Например, если агрессивный мальчик играет в шахматы с другим, который переставит фигуру, нарушив очередность ходов, он воспримет такой ход как «жульничество», не делая паузы, чтобы выяснить, не было ли это случайной ошибкой. Он заранее предполагает злой умысел, отвергая невиновность, и автоматически реагирует враждебно. За автоматическим восприятием какого-то поступка как враждебного следует такая же автоматическая агрессия, и он, вместо того чтобы указать своему партнеру, что тот допустил ошибку, набросится на него с обвинениями, начнет кричать и драться. И чем чаще эти дети поступают подобным образом, тем большим становится автоматизм ответной агрессии и тем больше сокращается репертуар возможных вариантов поведения — вежливого обращения или шутки.

Такие дети бывают эмоционально уязвимыми в том смысле, что у них низкий порог расстройства и они раздражаются чаще, находя для этого больше поводов. Как только они теряют душевное равновесие, мысли у них путаются, и они усматривают в безобидных поступках враждебность и возвращаются к своей заученной до автоматизма привычке набрасываться с кулаками.

Подобные искажения восприятия в сторону враждебности формируются уже к младшим классам. В то время как с большинством детей, особенно с мальчиками, нет слладу в детском саду и первом классе, более агрессивные дети оказываются не в состоянии усвоить минимум самоконтроля и ко второму классу. Там, где другие дети уже начали учиться ведению переговоров и нахождению компромиссов для разрешения споров, возникающих на игровой площадке, хулиганы все больше и больше полагаются на громкие слова и силу. Они «расплачиваются» общением: после первых же двух-трех часов контакта с задирой на игровой площадке другие дети заявляют, что он им не нравится.

Но исследования, в ходе которых за детьми наблюдали, начиная с дошкольного возраста и кончая примерно девятнадцатью годами, показывают, что до половины первоклассников, проявляющих разрушительные наклонности, не способных ладить с другими детьми, не слушающихся родителей и оказывающих противодействие учителям, становятся правонарушителями в тринадцать—девятнадцать лет.

Разумеется, не все агрессивные дети идут по пути, который в последующей жизни приведет их к насилию преступлениям. Но из всех детей для них вероятность совершения насильственных преступлений максимальна.

В жизни таких детей тенденция к преступным действиям обнаруживается удивительно рано. Когда в одном монреальском детском саду оценивали враждебные действия и нарушения порядка детьми, те, что были самыми большими смутьянами уже в пять лет, имели на своем счету гораздо больше правонарушений спустя всего лишь пять—восемь лет, то есть в раннем подростковом возрасте. Им приходилось примерно в три раза чаще, чем другим детям, признаваться, что они зверски избили кого-то, кто ничего им не сделал, что они совершили магазинную кражу, применяли оружие в драке, взломали автомобиль или украли из него какие-то детали и напились, — и все это до того, как им исполнилось четырнадцать лет.

Путь к насилию и преступным действиям закладывается у тех агрессивных детей, с которыми бывает трудно справиться в первом и втором классах. Обычно с самых ранних лет обучения в школе плохой контроль за своими побуждениями приводит к тому, что они бывают слабыми учениками — «тупыми» — и в глазах окружающих, и в своих собственных; такое суждение подтверждается тем, что их переводят в классы индивидуального обучения (и хотя у таких детей может быть повышенный уровень «гиперактивности» или трудности с усвоением знаний, такими являются отнюдь не все). На детях, которые поступают в школу, уже усвоив дома стиль «использования силы, чтобы добиться своего», то есть стиль запугивания, ставят крест и учителя, которым приходится тратить слишком много времени, чтобы держать детей в надлежащих рамках. Нарушение учебных правил происходит у этих детей естественно, и это означает, что они попусту теряют время, которое в противном случае можно было бы использовать на приобретение знаний; их предопределенная неуспеваемость обычно становится очевидной примерно к третьему классу. Хотя мальчики, неуклонно движущиеся по пути к правонарушениям, как правило, имеют более низкие значения коэффициента умственного развития, чем их сверстники, решающим фактором оказывается их импульсивность, поскольку импульсивность десятилетних мальчиков служит втрое более мощным прогнозирующим параметром их последующей преступности, чем их коэффициент умственного развития.

К четвертому или пятому классу эти дети, которых уже считают хулиганами или просто «трудными» подростками, чувствуют отчужденность со стороны своих сверстников, практически не способны

легко заводить друзей и попали в число неуспевающих. Не имея близких приятелей и друзей и чувствуя себя одинокими, они начинают испытывать тягу к другим социально отверженным. Между четвертым и девятым классами они присоединяются к наиболее подходящей им группе парий и ведут жизнь в полном пренебрежении к закону: они в пять раз чаще прогуливают занятия, употребляют спиртные напитки и наркотики с кульминацией, приходящейся на время между седьмым и восьмым классами. К середине периода пребывания в школе к ним присоединяются представители еще одного типа «опоздавших на старте», которых привлекает их дух открытого неповиновения. Ко второму типу «изгнанников» обычно принадлежат подростки, которые остаются дома без всякого присмотра и, не посещая занятия в начальной школе, в одиночестве шатаются по улицам. Парии обоих типов, как правило, бросают начальную школу и пополняют ряды правонарушителей, участвуя в мелких преступлениях, таких как магазинные и карманные кражи и торговля наркотиками.

(На этом пути обнаруживается явное различие между мальчиками и девочками. Результаты исследования «плохих» девочек-четвероклассниц, которые доставляли неприятности учителям и нарушали правила, но имели успех у своих сверстников, показали, что к моменту окончания средней школы 40 процентов этих девочек имели ребенка, что втрое превышало средний показатель беременности у девочек в их школах. Другими словами, девочки-тинейджеры не хулиганят... они беременеют.)

Все сказанное выше вовсе не означает, что это единственный путь к насилию и преступности. Подвергнуть ребенка риску могут и многие другие факторы, в частности, рождение в квартале с высоким уровнем преступности, где у них имеется больше соблазнов совершить преступление и насилие; жизнь в семье с высокими уровнями стресса или в убожестве и нищете. Не следует, однако, думать, что хотя бы один из этих факторов неизбежно толкает ребенка на путь насильственных преступлений. При прочих равных условиях психологические факторы, движущие агрессивными детьми, в значительной степени лишь повышают вероятность того, что они кончат на скамье подсудимых за совершение насильственных преступлений. По мнению Джеральда Паттерсона, психолога, проследившего жизненный путь сотен таких мальчиков вплоть до достижения ими возраста от 18 лет до 21 года (возраст молодых совершеннолетних по американским меркам), «антиобщественные поступки пятилетних могут оказаться моделью поведения несовершеннолетних преступников».



## Школа для хулиганов

Перекося в мозгах, который у агрессивных детей сохраняется в течение всей жизни, практически на 100 процентов гарантирует, что их ожидает плохой конец. Судя по результатам наблюдений за несовершеннолетними правонарушителями, совершившими насильственные преступления, и за агрессивными учениками средней школы, и те, и другие имеют одинаковую психологическую установку. Так, если им случалось с кем-то повздорить, они мгновенно настраивались враждебно по отношению к этому человеку, поскольку сразу решали, что тот испытывает к ним явную неприязнь, даже и не пытаясь добыть дополнительную информацию или найти мирный способ устранить разногласия. Но при этом они никогда не задумываются о негативных последствиях решения проблемы насильственным путем — как правило, дракой. В оправдание агрессивной направленности своих мыслей они говорят примерно следующее: «Если ты чуть не спятил от бешенства, нет ничего дурного в том, чтобы кого-нибудь отдубасить»; «Если ты уклонишься от драки, все сочтут тебя трусом» и «Люди, которых здорово побили, на самом деле не так уж и страдают».

Но своевременная помощь может изменить эти установки и остановить движение ребенка по пути к преступлению. Несколько экспериментальных программ оказались довольно удачными в том, что помогли таким агрессивным детям научиться контролировать склонность к антиобщественным действиям раньше, чем она доведет их до более серьезных неприятностей. Одна программа в университете Дьюка предусматривала работу с одержимыми яростью смутьянами из начальной школы на учебных занятиях продолжительностью сорок минут дважды в неделю на протяжении шести-двенадцати недель. Мальчиков учили, например, понимать, что некоторые социальные сигналы, которые они интерпретировали как враждебные, на самом деле были нейтральными или дружескими. Они учились вставать на точку зрения других детей, понимать, как они выглядят в глазах других, и что думали и чувствовали другие дети во время столкновений, которые привели их в такую ярость. Их также обучали прямо справляться с гневом путем разыгрывания сцен, — например, их дразнили, — которые могли бы заставить их выйти из себя. Одним из главных навыков, необходимых для сдерживания гнева, было наблюдение за своими чувствами: осознание телесных ощущений, например, того, что они краснеют или у них напрягаются мышцы, когда они гnevаются, и использование этих ощущений как субъективного

указателя стимула к тому, чтобы остановиться и подумать, что делать дальше, вместо того чтобы импульсивно размахивать кулаками.

Джон Лохман, психолог из Университета Дьюка и один из разработчиков этой программы, рассказывал мне: «Они обсуждают ситуации, в которых оказывались в последнее время, вроде той, когда на них кто-то налетел в коридоре, а они уверены, что это было сделано намеренно. Дети говорят о том, как они могли бы справиться с этим. Один малыш сказал, к примеру, что он просто посмотрит на того мальчика, который на него натолкнулся, и попросит его больше так не делать, а потом уйдет. Такая позиция дает ему возможность осуществлять определенный контроль и сохранять чувство собственного достоинства, не начиная драку».

Вот что интересно: многие агрессивные мальчики чувствуют себя несчастными оттого, что легко выходят из себя, и поэтому оказываются восприимчивыми к научению сдерживать свой гнев. В пылу момента хладнокровные ответные реакции вроде отхода в сторону или счета до десяти, чтобы дать пройти побуждению ударить, прежде чем отреагировать, разумеется, не бывают автоматическими; мальчики упражняются в таких возможных вариантах реагирования во время эпизодов с разыгрыванием ролей, например, они садятся в автобус, где другие дети дразнят их, говоря им колкости. Таким образом они могут опробовать дружеские ответные реакции, которые позволят им сохранять достоинство и в то же самое время предоставят им альтернативу таким действиям, как пускание в ход кулаков, плач или позорное бегство.

Спустя три года после того, как мальчики прошли это обучение, Лохман сравнил их с другими, не менее агрессивными мальчиками, которые не посещали занятий по обучению детей справляться с гневом. Он выяснил, что, достигнув подросткового возраста, мальчики, прошедшие обучение в рамках этой программы, доставляли гораздо меньше неприятностей на занятиях, более позитивно относились к себе и от них меньше можно было ожидать, что они начнут пить или принимать наркотики. И чем дольше они участвовали в программе, тем менее агрессивными они были в подростковом возрасте.

## **Как избежать депрессии**

В свои шестнадцать лет Дана, казалось, всегда умела поладить с людьми. Но теперь она вдруг словно разучилась

общаться с другими девочками, и, что еще хуже, она никак не могла найти общий язык со своими бойфрендами, хотя и спала с ними напропалую. Вечно мрачная и усталая, Дана потеряла интерес к еде и развлечениям. По ее словам, она чувствовала полную безнадежность и бессилие как-то изменить свое настроение, что в итоге навело ее на мысль о самоубийстве.

Причиной впадения в депрессию для нее послужил недавний разрыв с другом. Она не знала, как это вообще можно водиться с мальчиком, не вступив с ним с первой же встречи в половые отношения, даже если это не доставляло ей никакого удовольствия, и как порвать отношения, которые ее чем-то не удовлетворяли. Она ложилась с парнями в постель, хотя все, что ей в действительности требовалось, так это просто узнать их получше.

Она перешла в другую школу, но никак не могла преодолеть стеснительности и боязни завязывать дружеские отношения с тамошними девочками. Так, она не решалась первой начать разговор и отвечала, только если к ней кто-то обращался. Она ощущала неспособность дать им понять, что она собой представляет, и не знала, что сказать после обычного: «Привет, как дела?»

Дана обратилась к врачу, и ее включили в число участников реализуемой в Колумбийском университете экспериментальной программы лечения подростков, страдающих депрессией. Главным в назначенном Данае курсе терапии было стремление помочь ей научиться лучше ужиться с окружающими, а именно: как наладить дружеские отношения, как почувствовать себя более уверенной со своими сверстниками, как установить пределы допустимой сексуальной близости, как поддерживать интимные отношения и как выражать свои чувства. По существу, это был коррективный курс по основным навыкам и умениям управлять своими эмоциями. И надо сказать, он сработал: она избавилась от депрессии.

Проблемы со взаимоотношениями, особенно у молодых людей, служат спусковым механизмом для депрессии. У детей затруднения во взаимоотношениях одинаково часто возникают как с родителями, так и со сверстниками. Подавленные дети и подростки от тринадцати до девятнадцати лет зачастую не умеют или не хотят говорить о своих печалях. Они, по-видимому, не способны точно определить свои чувства, демонстрируя вместо этого мрачную раздражительность, нетерпимость,

капризность и гнев — особенно по отношению к родителям. А из-за этого родителям, в свою очередь, бывает сложнее предлагать эмоциональную поддержку и руководство испытывающему подавленность ребенку, в которых он действительно нуждается. Так начинается движение по нисходящей спирали, обычно оканчивающееся постоянными спорами и отчуждением.

Новый взгляд на причины депрессии у молодых людей точно указывает на дефицит в двух областях эмоциональной компетентности: умение устанавливать и поддерживать взаимоотношения, с одной стороны, и провоцирующий депрессию способ интерпретации неудач — с другой. Хотя некоторая доля склонности к депрессии почти наверняка обусловлена генетической предрасположенностью, нельзя сбрасывать со счетов и ту составляющую этой тенденции, которая, вероятно, объясняется привычкой мыслить пессимистически, пораженчески, что предрасполагает детей реагировать на мелкие жизненные неудачи — плохую оценку, споры с родителями, неприятие со стороны социума — подавленным состоянием. Есть основания считать, что предрасположение к депрессии получает все большее распространение среди молодежи.

## **Цена современности: растущие темпы распространения депрессии**

Первые годы нового тысячелетия возвещают век меланхолии точно так же, как двадцатый век стал веком тревоги. Международные данные указывают на то явление, которое, видимо, можно называть современной эпидемией депрессии, распространяющейся вместе с переходом на современный образ жизни. Во всем мире каждое следующее поколение с начала века жило, подвергаясь более высокому риску, чем их родители, испытать сильную депрессию — не просто тоску, а парализующее безразличие, подавленное настроение и жалость к себе, а также всепоглощающую безнадежность по поводу хода жизни. И эти приступы появляются во все более раннем возрасте. Детская депрессия, прежде фактически никому не известная (или по крайней мере не получавшая признания), обнаруживается как неременная принадлежность современного общества.

Хотя вероятность подавленного состояния возрастает с возрастом, все же наибольший рост случаев депрессии имеет место среди молодых людей. Для тех, кто родился после 1955 года, вероятность того, что они в какой-то

момент своей жизни будут страдать депрессией в тяжелой форме, во многих странах в три и более раз выше, чем для их дедушек и бабушек. Из американцев, родившихся до 1905 года, те, у кого на протяжении всей жизни случалась серьезная депрессия, составляли всего 1 процент; из родившихся после 1955 года 6 процентов к двадцати четырем годам уже достигли подавленного состояния. У людей, родившихся между 1945 и 1954 годами, шансы дойти до серьезной депрессии до тридцатичетырехлетнего возраста были в десять раз выше, чем у родившихся между 1905 и 1914 годами. И в каждом поколении уже наметилась устойчивая тенденция: первый приступ депрессии случается все в более раннем возрасте.

Результаты проведенных в мировом масштабе исследований с участием более тридцати девяти тысяч человек обнаружили аналогичную тенденцию в Пуэрто-Рико, Канаде, Италии, Германии, Франции, Тайване, Ливане и Новой Зеландии. В Бейруте рост депрессии среди населения неизменно сопровождал политические события в стране при явно выраженной тенденции к ее усилению в периоды гражданских войн. В Германии количество страдавших депрессией к тридцати пяти годам составило 4 процента из числа тех, кто родился до 1914 года, а для людей в возрасте тридцати пяти лет, родившихся за 10 лет до 1944 года, этот показатель составил 14 процентов. Во всем мире поколения, достигшие совершеннолетия в периоды политических неурядиц, отличались более высокими уровнями депрессии, хотя общая тенденция к ее углублению никак не связана с политическими событиями.

Поиск корней депрессии в детстве, поскольку именно в этом возрасте люди впервые переживают депрессию, похоже, также отражает общую направленность исследований в этой области. Когда я попросил специалистов высказать свое мнение по этому вопросу, оказалось, что существует несколько теорий.

Д-р Фредерик Гудвин, тогда еще директор Национального института психического здоровья (США), поделился со мной своими мыслями: «Произошло чудовищное разрушение малой семьи (малая семья состоит из родителей и детей): удвоение числа разводов, резкое сокращение времени, которое родители могут уделять детям, а также увеличение нестабильности. Вы растете, более ничего не зная о своей большой семье (большая семья включает, помимо родителей и детей, также ближайших родственников). Утрата этих прочных источников солидаризации означает гораздо большую подверженность депрессии».

Д-р Дэвид Купфер, заведующий кафедрой психиатрии медицинского

факультета Питсбургского университета, указал на появление еще одной тенденции: «С расширением индустриализации после Второй мировой войны можно сказать, что в определенном смысле никого уже нельзя было заставить дома, то есть люди больше не сидели по домам. Постоянно увеличивалось число семей, где родители все меньше интересовались потребностями своих подрастающих детей. И хотя напрямую это и не связано с депрессией, но тем не менее создается предпосылка для ее возникновения. Не исключено, что эмоциональные стрессы в раннем детстве повлияют на развитие нервных клеток, а в итоге — если вы находитесь в условиях высокого стресса — это может привести к депрессии, даже по истечении не одного десятилетия».

Мартин Селигман, психолог из Университета штата Пенсильвания, заметил: «За последние тридцать—сорок лет мы стали свидетелями усиления индивидуализма и угасания массовой веры в религию и в поддержку со стороны общества и большой семьи. Это означает утрату духовных ресурсов, которые могут смягчить человеку последствия ошибок и неудач. До какой степени вы считаете неуспех чем-то продолжающимся и до какой степени вы его преувеличиваете, распространяя на все в своей жизни, до такой же степени вы склонны превращать сиюминутное крушение надежд в вечный источник безнадежности. Но если у вас более широкие взгляды, вроде веры в Бога или в загробную жизнь и вы потеряете работу, это будет всего лишь временным поражением».

Каковы бы ни были причины депрессии, это состояние молодых людей уже стало насущной проблемой. В Соединенных Штатах оценки количества детей и подростков любого возраста, пребывающих в угнетенном состоянии, в противоположность их восприимчивости к депрессии на протяжении всей жизни колеблются в широких пределах. В ходе нескольких эпидемиологических исследований с использованием строгих критериев — принятых в медицине диагностических симптомов депрессии — выяснилось, что для мальчиков и девочек в возрасте от десяти до тринадцати лет коэффициент заболеваемости тяжелой депрессией на протяжении одного года составляет 8—9 процентов, хотя другие исследования дают примерно вдвое меньшую оценку (а кое-кто оценивает этот показатель еще ниже, где-то на уровне 2 процентов). В период полового созревания, по некоторым данным, для девочек этот коэффициент повышается примерно в два раза; до 16 процентов девушек от тринадцати до шестнадцати лет испытывают приступ депрессии, тогда как для мальчиков этот показатель практически не изменяется.

## Протекание депрессии у молодежи

О том, что депрессию в детстве следует *предупреждать*, а не лечить, недвусмысленно говорит следующее тревожное открытие: даже легкие приступы подавленного настроения у ребенка могут служить предзнаменованием тяжелых приступов в более зрелом возрасте. Это ставит под сомнение привычное допущение о том, что депрессия в детстве в конечном счете не имеет значения, поскольку у детей она якобы «с возрастом проходит». Конечно, каждый ребенок время от времени испытывает грусть, ведь детство и отрочество, равно как и зрелость, — это все периоды случающихся время от времени разочарований и потерь, больших и мелких, сопровождающихся печалью. Профилактика нужна не для этих случаев, а для тех детей, у которых печаль скатывается по спирали вниз, переходя в беспросветное уныние, приводящее их в отчаяние, делающее раздражительными и замкнутыми, — то есть в гораздо более тяжелую меланхолию.

Из тех детей, которые страдали достаточно серьезной депрессией, чтобы их направили на лечение, у трех четвертей случался впоследствии приступ тяжелой депрессии, согласно данным, собранным Марией Ковач, психологом из Западного психиатрического института и клиники в Питсбурге. Ковач изучала детей с диагнозом «депрессия» в возрасте восьми лет, оценивая их состояние каждые несколько лет, пока им не исполнилось двадцать четыре года.

У детей, страдавших серьезной депрессией, случались приступы продолжительностью в среднем около одиннадцати месяцев, хотя у одного из шести она не проходила по восемнадцать месяцев. Депрессия в легкой форме, которая у некоторых детей начиналась уже в пять лет, меньше изводила, но тянулась гораздо дольше, в среднем около четырех лет. И, как обнаружила Ковач, для детей с незначительным депрессивным синдромом гораздо выше вероятность его усиления и перехода в серьезную депрессию — так называемую двойную депрессию. Те, у кого развивается двойная депрессия, в гораздо большей степени подвержены ее приступам, повторяющимся на протяжении многих лет. Когда дети, пережившие приступ депрессии, достигали отрочества и ранней зрелости, они страдали от депрессии или маниакально-депрессивного расстройства в среднем раз в три года.

Для детей это оборачивается гораздо худшими последствиями, чем просто страдания, вызванные собственно депрессией. В разговоре со мной

Ковач как-то заметила: «Дети усваивают социальные навыки, общаясь со своими сверстниками. Что вы, например, сделаете, если захотите чего-то, но не сумеете это получить? Вы наверняка понаблюдаете, как другие дети ведут себя в подобной ситуации, и попытаетесь повторить это сами. Но дети, впавшие в депрессию, вероятнее всего, в школе попадут в число нерадивых учеников, с которыми другие играют не слишком охотно».

Угрюмая замкнутость или уныние, в котором пребывают такие дети, заставляют их уклоняться от попыток завязать контакты или отворачиваться, если другой ребенок постарается привлечь их внимание, — социальный сигнал, который тот воспринимает исключительно как категорический отказ общаться. В итоге дети в состоянии депрессии, попав на игровую площадку, оказываются изгоями, всеми забытые и никому не интересные. Этот пробел в их опыте межличностного общения означает, что они упускают нечто такое, что вполне естественным образом усвоили бы в суматохе игры, и в результате могут превратиться в «тюфяков» в социальном и эмоциональном смысле, которым предстоит многое наверстать, после того как пройдет их депрессия. В самом деле, при сравнении детей в подавленном настроении с теми, кто не страдает депрессией, обнаруживается, что первые менее способны к общению, у них меньше друзей, их реже выбирают в качестве партнеров в игре, они явно мало кому нравятся, и у них возникает больше трений во взаимоотношениях с другими детьми.

Другим неприятным следствием для этих детей становится плохая успеваемость в школе; депрессия ухудшает их память и способность к сосредоточению, мешая им концентрировать внимание во время занятий и удерживать в памяти получаемую на уроках информацию. Ребенку, который ни отчего не испытывает удовольствия и ничему не радуется, бывает гораздо труднее направлять энергию на то, чтобы справляться с трудными заданиями, не говоря уже о потоке переживаний в процессе обучения. Вполне понятно, что чем дольше дети, участвовавшие в исследовании Ковач, пребывали в депрессии, тем хуже становились их отметки и ниже баллы за тесты достижений и тем больше оказывалась вероятность того, что они попадут в число отстающих в школе. Существует прямая зависимость между продолжительностью пребывания ребенка в депрессии и его средней оценкой, причем этот показатель постоянно снижается на протяжении периода угнетенного состояния. Трудности с учебой, конечно же, только еще больше усугубляют депрессию. По этому поводу Ковач замечает: «Вообразите, что вы уже в депрессии, вас выгнали из школы и вы сидите дома в полном одиночестве, вместо того чтобы



играть с другими детьми».

## **Депрессионные образы мышления**

Как и у взрослых, пессимистические способы интерпретации поражений, которые наносит жизнь, по-видимому, питают чувство беспомощности и безнадежности, лежащее в основе депрессии у детей. Давно известно, что люди, уже пребывающие в угнетенном состоянии, мыслят именно так. Однако что обнаружилось лишь недавно, так это то, что дети, наиболее подверженные меланхолии, бывают склонны так пессимистически смотреть на жизнь еще до того, как становятся подавленными. Эта догадка наводит на мысль об «окне возможности» сделать им предохранительную прививку против депрессии прежде, чем она на них обрушится.

Одна серия данных получена при изучении мнения детей относительно их собственной способности управлять тем, что происходит в их жизни, например, способности изменить положение дел к лучшему. Это определяется по оценкам, даваемым детьми самим себе и звучащим так: «Когда у меня дома возникают проблемы, я лучше, чем большинство детей, помогаю их разрешить» и «Когда я усердно занимаюсь, я получаю хорошие оценки». Детям, которые говорят, что ни одна из этих положительных характеристик им не подходит, даже в голову не приходит, что они что-то могут сделать, чтобы изменить положение вещей; это чувство беспомощности сильнее всего переживается детьми, испытывающими наибольшую подавленность.

Впечатляющие результаты дало наблюдение за пяти- и шестиклассниками через несколько дней после того, как они получили табели успеваемости. Как все мы помним, табели успеваемости — это один из величайших источников бурной радости и отчаяния в детстве. Но исследователи считают, что по тому, как дети оценивают свою роль в получении более низкой оценки, чем ожидали, можно сделать определенный вывод. Те, кто относит плохую оценку за счет какого-то личного недостатка («Я тупой»), испытывают большую подавленность, чем те, кто изображает дело так, будто могли что-то изменить («Если б я побольше поработал над домашним заданием по математике, то и оценка была бы получше»).

Исследователи выявили группу учеников из третьего, четвертого и пятого классов, которых отвергли одноклассники, и проследили, кто из них

остался социальным изгоем в следующем учебном году уже в новых классах. То, как дети объясняли себе это неприятие, по-видимому, имело решающее значение для того, впадут ли они в депрессию или нет. У тех, кто считал это неприятие следствием какого-то дефекта в самих себе, настроение становилось все более подавленным. А оптимисты, которые были уверены, что могут что-то предпринять, чтобы изменить положение дел к лучшему, не особенно унывали, несмотря на продолжавшееся неприятие. И при обследовании детей во время вызывающего стресс перехода в седьмой класс ребята с пессимистической установкой отреагировали на все большие конфликты в школе и на любой дополнительный стресс дома депрессией.

Самое очевидное доказательство того, что пессимистический взгляд на жизнь делает детей чрезвычайно восприимчивыми к депрессии, предоставило пятилетнее исследование детей, начавшееся в то время, когда они учились в третьем классе. Для детей младшего возраста самым надежным прогнозирующим параметром того, что они дойдут до депрессии, оказалось пессимистическое мировоззрение в сочетании с каким-либо тяжелым ударом вроде развода родителей или смерти кого-то из членов семьи, после чего ребенок расстраивается, становится неуравновешенным и, вероятно, остается с родителем, менее всего способным обеспечить ослабление удара соответствующим воспитанием. За время обучения в начальной школе у детей произошло явное изменение взглядов на счастливые и неудачные события их жизни, причем дети приписывали им собственные черты: «Я получаю хорошие оценки, потому что я умный», «У меня мало друзей, потому что со мной не интересно». Это изменение происходит, по-видимому, постепенно, за период с третьего по пятый классы. Когда это происходит, дети, которые вырабатывают пессимистический взгляд на жизнь, — приписывая неудачи в своей жизни какому-то ужасному недостатку в самих себе, — начинают превращаться в жертвы подавленного настроения, реагируя на неудачи. Более того, видимо, само переживание депрессии усиливает пессимистический образ мышления, так что даже когда депрессия проходит, у ребенка остается нечто вроде эмоционального шрама, комплекса убеждений, заложенных депрессией и закрепившихся в психике: он не способен хорошо успевать в школе, не внушает симпатии и ничего не может сделать, чтобы избавиться от обуревающих его настроений. Эти навязчивые идеи могут сделать ребенка более уязвимым для другой депрессии дальше на дороге жизни.

## Отравляющая депрессия

Сначала хорошие новости: получены свидетельства того, что обучение детей выбирать более продуктивные методы разрешения проблем, с которыми они сталкиваются, снижает риск возникновения депрессии<sup>[37]</sup>. В ходе исследования в одной из средних школ штата Орегон было установлено, что примерно один из четырех учащихся пребывает в подавленном состоянии, которое психологи называют легкой степенью депрессии; в этой форме она еще не стала слишком серьезной и не выходит за пределы обычной печали. Некоторые пребывали в таком состоянии, которое, продолжаясь от нескольких недель до нескольких месяцев, неизбежно перейдет в депрессию.

На специальных занятиях в классе продленного дня семьдесят пять учеников, страдавших депрессией в легкой форме, учились сопротивляться моделям мышления, связанным с депрессией, легче заводить друзей, лучше ладить со своими родителями и принимать большее участие в тех сферах общественной деятельности, которые они найдут для себя наиболее интересными. К концу программы, рассчитанной на восемь недель, 55 процентов учащихся избавились от легкой депрессии, тогда как только четверть учеников с депрессией в той же форме, не участвовавших в программе, начали постепенно выходить из депрессии. Год спустя в серьезную депрессию впали 25 процентов учеников из сравнительной группы и только 14 процентов из тех, кого включили в программу по профилактике депрессии. И хотя было проведено всего восемь занятий, риск заполучить депрессию, похоже, уменьшился почти наполовину.

Такие же обнадеживающие результаты дал специальный курс обучения, проводимый раз в неделю с десяти—тринадцатилетними подростками, не ладившими с родителями и обнаруживавшими отдельные симптомы депрессии. На занятиях после школы они осваивали некоторые основные навыки управления эмоциями, включая умение улаживать разногласия, думать, прежде чем действовать, и, возможно, самое важное, противодействовать пессимистическим взглядам, связанным с депрессией, например, принимать решение усерднее заниматься после несданного экзамена, а не предаваться размышлениям вроде «Просто я не слишком сообразительный».

«На этих занятиях ребенок узнает, что настроения вроде тревоги, печали и гнева обрушиваются на вас, не лишая всяческой возможности справиться с ними, и вы вполне способны изменить свое настроение

посредством мыслей, — подчеркивает психолог Мартин Селигман, один из разработчиков программы, рассчитанной на двенадцать недель. — Благодаря тому что обсуждение угнетающих мыслей побеждает накапливающееся беспросветное уныние, — добавил Селигман, — оно становится прямым положительным стимулом, превращающимся в привычку».

К тому же эти специальные занятия наполовину уменьшили показатели распространения депрессии — и позволили сохранить их на этом уровне в течение еще двух лет. Через год после окончания этого курса всего 8 процентов участников занятий набрали во время теста на выявление депрессивного синдрома сумму баллов, соответствующую средней или тяжелой степени, в сравнении с 29 процентами детей из группы. А спустя два года примерно у 20 процентов окончивших курс обнаружились некоторые симптомы по крайней мере легкой степени депрессии по сравнению с 44 процентами детей из группы.

Овладение этими навыками управления эмоциями в переходном возрасте может оказаться особенно полезным. Селигман замечает, что «эти дети, по-видимому, лучше справляются с обычными для подростков адowymi муками из-за неприятия. Похоже, они научились этому в решающее с точки зрения риска получить депрессию окно, как раз когда они вступали в пору отрочества. Эти знания с годами, проходящими после того, как они их усвоили, видимо, не только сохраняются, но и мало-помалу упрочиваются, наводя на мысль о том, что дети действительно пользуются ими в повседневной жизни».

Другие специалисты по детской депрессии одобряют новую программу. «Если вы действительно хотите заняться такой психической болезнью, как депрессия, то сначала вам придется кое-что сделать, прежде чем дети заболеют, — прокомментировала это Ковач. — Настоящее решение заключается в психологической прививке».

## **Нарушение питания**

В конце 1960-х годов, в бытность мою аспирантом на факультете клинической психологии, я знал двух женщин, у которых было явно нарушено питание, но понял я это лишь спустя много лет. С одной из них, блестяще учившейся в аспирантуре на математическом факультете Гарвардского университета, я впоследствии долго поддерживал дружеские отношения, другая работала библиотекарем в Массачусетском

технологическом институте. Математичка, хотя и худая как скелет, никак не могла заставить себя как следует поесть и говорила, что пища вызывает у нее отвращение. Библиотекарша, несмотря на пышную фигуру, была помешана на мороженом, обожала морковный пирог Сары Ли и другие десерты. Не в силах остановиться, она объедалась чем-нибудь сладким и тогда, как она однажды мне призналась с некоторой долей смущения, тайком ото всех уходила в туалет и там искусственно вызывала у себя рвоту. Сейчас я поставил бы им такой диагноз: у математички — нервная анорексия (отсутствие аппетита на нервной почве), а у библиотекарши — булимия (резко усиленное чувство голода).

В то время не ставили таких диагнозов, и только в последние годы клиницисты начинают более определенно высказываться по этому поводу. Еще в 1969 году Хильда Брух, одна из зачинателей этого направления в науке, опубликовала очень интересную статью о нарушениях питания. Брух, не в состоянии понять женщин, которые голодовками доводили себя до смерти, высказала предположение, что одна из причин заключается в их неспособности точно понять и надлежащим образом отреагировать на потребности своего организма, и в первую очередь, конечно, на чувство голода. С тех пор вышло невероятное количество медицинских книг о нарушениях питания, в которых обсуждается множество разных гипотез об их причинах, начиная с девушек все более юного возраста, ощущающих необходимость соответствовать недостижимо высоким стандартам женской красоты, и кончая придиричивыми мамами, опутывающими своих дочерей прочной сетью вины и упреков.

Большинство этих гипотез страдает одним большим недостатком: все они построены на основе обобщений данных наблюдений, проведенных во время лечения. Однако с научной точки зрения гораздо лучше было бы провести многолетние исследования больших групп людей, чтобы посмотреть, кто из них со временем столкнется с данной проблемой. Такого рода исследование дает возможность провести четкое сравнение, которое даст однозначный ответ, к примеру, на такой вопрос: создают ли строгие родители у девушки предрасположенность к нарушениям питания? Кроме того, можно будет определить комплекс условий, ведущих к возникновению этой проблемы, и выделить их из группы тех условий, которые могут показаться причиной, но в действительности сопутствуют людям без нарушений питания так же часто, как и тем, кто обращается за помощью к врачам.

Но когда такое исследование было наконец проведено с участием более девятистот учениц седьмого—десятого классов, полученные данные

подтвердили, что недостатки в управлении эмоциями — особенно неумение разбираться в своих душевных переживаниях и держать их под контролем — являются основными из всех факторов, способствующих нарушениям питания. Как раз к десятому классу у шестидесяти одной девочки в этой богатой средней школе в пригороде Миннеаполиса обнаружилось серьезные признаки анорексии или булимии. Чем более усугублялась проблема с питанием, тем острее девочки реагировали на неудачи, трудности и мелкие неприятности сильными негативными переживаниями, которые они никак не могли умерить, и тем меньше они понимали, что именно они чувствуют. И когда к этим двум потокам переживаний прибавлялось крайнее недовольство своим телом, результатом становилась анорексия или булимия. Чрезмерно требовательные родители, как показало исследование, не играли особой роли в нарушениях питания. (По мнению Брух, теории, основанные на ретроспективном подходе к предмету, вряд ли можно считать вполне достоверными, поскольку родители, к примеру, иногда начинают жестко контролировать свою дочь уже *в ответ* на нарушение питания из желания ей помочь.) Несостоятельными были признаны и такие расхожие толкования, как страх перед половой жизнью, раннее половое созревание и низкая самооценка.

Напротив, причинная цепь, обнаруженная в ходе этого перспективного исследования, начиналась с впечатлений, обрушивающихся на взрослеющих юных девушек в обществе, озабоченном достижением неестественной худобы как символа женской красоты. Задолго до отрочества девочки уже испытывают смущение из-за своего веса. Одна шестилетняя кроха в ответ на предложение матери пойти поплавать ударилась в слезы и заявила, что в купальном костюме выглядит толстой. На самом деле, по словам педиатра, рассказавшего эту историю, у нее был совершенно нормальный для ее роста вес. При обследовании 271 представительницы младшего подросткового возраста половина девочек считали себя слишком толстыми, хотя подавляющее большинство из них имело нормальный вес. Но исследование в Миннеаполисе показало, что самого по себе избыточного веса недостаточно для объяснения, почему у некоторых девушек продолжают обнаруживаться нарушения питания.

Некоторые тучные люди не улавливают разницу между состоянием испуга, гнева и голода и поэтому соединяют все эти ощущения воедино, как означающие голод, что заставляет их объедаться всякий раз, когда они расстраиваются. По-видимому, нечто подобное происходит и с этими девочками. Глория Леон, психолог из Университета штата Миннесота,

занимавшаяся исследованием юных девушек и нарушений питания, заметила, что эти девушки «плохо разбирались в своих ощущениях и сигналах, подаваемых организмом; это и был самый мощный из всех предсказатель того, что в ближайшие два года у них обнаружится нарушение питания. Большинство детей научаются распознавать свои ощущения, определять, когда им скучно, они сердятся, подавлены или голодны, — это самая основная часть эмоционального научения. Но эти девушки испытывали трудности с проведением различий между своими самыми главными чувствами. Возможно, у них возникают проблемы с бойфрендом, и они не знают наверняка, что именно они испытывают: гнев, тревогу или подавленность, — они просто переживают рассеянную эмоциональную бурю, потому что не знают, как с ней эффективно справиться. Вместо этого они приучаются улучшать свое самочувствие с помощью еды; это может превратиться в прочно укоренившуюся эмоциональную привычку».

Но когда привычка успокаивать себя таким способом взаимодействует с давлением мысли о том, что они должны оставаться худыми, открывается прямая дорога к развитию нарушений питания. «Вначале у нее может начаться полный разгул с едой, — рассказывает Леон. — Но чтобы оставаться худой, она прибегает к рвотным или слабительным средствам или интенсивным физическим нагрузкам, чтобы сбросить вес, набранный в результате переедания. Девушка может избрать и другой путь борьбы за урегулирование эмоциональной неразберихи — полностью отказаться от еды: возможно, это способ чувствовать, что вы по крайней мере хоть как-то контролируете эти переполняющие вас эмоции».

Сочетание недостаточного самопознания и слабо развитых навыков общения означает, что эти девочки, выведенные из душевного равновесия друзьями или родителями, теряются, не зная, какие действенные меры надо принять, чтобы уладить отношения или умерить свои переживания. А в результате их расстроенное состояние духа вызывает нарушение питания, которое проявляется в форме булимии, или анорексии, или простого отвращения к еде. Наиболее действенные методы лечения таких девочек, по мнению Леона, включают коррективный курс обучения, имеющий целью привить им навыки управления своими эмоциями, которых они полностью лишены. «Клиницисты считают, — заметила она в беседе со мной, — что если вы стараетесь справиться с этими недостатками, то терапия действует более эффективно. Этим девушкам надо научиться хорошо разбираться в своих чувствах и подобрать для себя способы успокаиваться и лучше поддерживать отношения с другими, не вырабатывая неадекватных и

весьма пагубных привычек питаться».

### **Только одинокие: они исключены из школы**

В начальной школе случилась драма: ученик четвертого класса, Бен, как всегда на перемене подошел к группе одноклассников и услышал от своего друга, Джейсона, что сегодня в обеденный перерыв они не будут играть вместе, а он, Джей-сон, на этот раз хочет играть в паре не с ним, а с Чадом. Вконец расстроенный Бен, понутив голову, отошел и заплакал. Спустя час Бен, немного успокоившись, подошел к столу, где обедали Джейсон и Чад, и крикнул, обращаясь к Джейсону:

— Я тебя ненавижу!

— Почему? — спросил Джейсон.

— Потому что ты обманщик, — заявил Бен тоном обвинителя. — Всю неделю ты говорил, что будешь играть со мной, и соврал.

Отвернувшись от них, Бен сел за свой стол и тихо заплакал. Джейсон и Чад пошли за ним и попытались завязать разговор, но Бен заткнул уши пальцами, демонстративно отказываясь их слушать, выбежал из столовой и спрятался за школьным грузовиком типа «дампстер». Несколько девочек, наблюдавших эту сцену, решили выступить в качестве миротворцев, найти Бена и объявить ему, что Джейсон готов играть и с ним тоже. Но Бен не стал их слушать и велел им оставить его в покое, а потом в полном одиночестве продолжил растравлять свои раны, проливая горькие слезы и дуясь на весь свет.

Трогательное происшествие, не правда ли? Чувство отверженности и одиночества испытывает почти каждый в определенный период детства или юности. Однако наиболее показательным в реакции Бена является его неумение откликнуться на попытки Джейсона восстановить их дружеские отношения — установка, продляющая его незавидное положение, хотя его вполне можно было бы исправить. Неспособность уловить ключевые сигналы типична для детей, не пользующихся популярностью у сверстников. В Главе 8 мы уже поговорили о том, что отверженные обществом дети обычно очень плохо воспринимают эмоциональные и социальные сигналы, но даже если они их и воспринимают, у них в запасе имеется крайне ограниченный репертуар ответных реакций.

Выбывание из школы грозит в первую очередь детям, отвергнутым социумом. Для детей, не принятых сверстниками, процент отсева из школы в два—восемь раз выше, чем для детей, у которых есть друзья. В ходе



одного исследования обнаружилось, например, что 25 процентов детей, не пользовавшихся популярностью в начальной школе, отсеялись еще до окончания средней школы; для сравнения: обычный процент отсева составляет 8 процентов. В этом нет ничего удивительного: только представьте себе, каково это — проводить тридцать часов в неделю в том месте, где вы никому не нравитесь.

Две разновидности эмоциональных наклонностей приводят к тому, что дети в конечном итоге превращаются в социально отверженных. Как мы уже поняли, первая — это предрасположение к вспышкам гнева и то, что они усматривают враждебность даже там, где ее нет и в помине. Вторая — это застенчивость, тревожность и боязнь общения. Но вдобавок к этим факторам, связанным с темпераментом, именно тех детей, которых отвергают, — чья неловкость часто заставляет людей чувствовать себя некомфортно, — стараются обойти стороной.

Одна из причин, по которой этих детей отвергают, заключается в эмоциональных сигналах, которые они посылают. Когда ученикам начальной школы, имевшим мало друзей, дали задание подобрать к таким эмоциям, как отвращение или гнев, соответствующие выражения лица, отображающие спектр эмоций, они сделали гораздо больше ошибок, чем дети, пользовавшиеся популярностью. Когда ребят в детском саду попросили объяснить, каким образом они устанавливают с кем-нибудь дружеские отношения или воздерживаются от драки, как раз непопулярные дети — те, с кем избегают играть, — дали ответы, которыми наносили вред самим себе (например, «Врежу ему» в ответ на вопрос, что они сделали бы, если бы оба потянулись за одной и той же игрушкой), или неуверенно обращались за помощью к взрослым. А когда подростков попросили изобразить, что они печальны, сердиты или у них озорное настроение, исполнение этих ролей самыми непопулярными из них оказалось наименее убедительным. Вероятно, нет ничего удивительного в том, что у таких детей возникает ощущение, что они бессильны произвести лучшее впечатление при попытке подружиться; их социальная некомпетентность оборачивается самоосуществляющимся предсказанием. Вместо того чтобы освоить новые подходы к установлению дружеских отношений, они просто-напросто продолжают делать то же самое, что уже не принесло им успеха в прошлом, или находят еще более неподходящие ответные реакции.

В лотерее симпатий эти дети не отвечают главным эмоциональным критериям: их не считают достаточно интересными, чтобы водиться с ними, и они не знают, как сделать так, чтобы другому ребенку было хорошо. Наблюдения за непопулярными детьми во время игры показывают,

например, что они гораздо чаще, чем другие, жульничают, дуются и бросают игру, когда проигрывают, или хвастаются и рисуются, когда побеждают. Разумеется, большинство детей жаждет победить в игре, но в любом случае — победили они или проиграли — большинство из них умеют сдерживать свою эмоциональную реакцию, так что это не подрывает их отношений с другом, с которым они играли.

И хотя «социально глухих» детей, у которых постоянно возникают трудности со считыванием эмоций и ответной реакцией на них, в будущем ожидает социальная изоляция, это, конечно, не относится к детям, переживающим краткий период ощущения заброшенности. Однако у тех, кого все время отталкивают и никто не принимает в свою компанию, статус отверженных, доставляющий им немало мучений, прилипнув к ним, как ярлык, так и остается до конца школы. Последствия отбрасывания в число изгоев общества более всего сказываются в период достижения ребенком совершеннолетия, ведь именно в процессе близкого дружеского общения и в суматохе игры дети оттачивают и совершенствуют социальные и эмоциональные навыки, которые им пригодятся в последующие годы жизни. Но дети, исключенные из сферы такого обучения, неизбежно оказываются в крайне невыгодном положении.

Не вызывает удивления, что такого рода изгои жалуются на сильную тревожность и множество волнений, а также на постоянную депрессию и одиночество. По существу, именно популярность ребенка среди сверстников в третьем классе, по всей вероятности, оказывается более точным показателем проблем с психическим здоровьем в восемнадцать лет, чем что-либо еще, в частности, оценки со стороны воспитателей и учителей, исполнение школьных заданий, коэффициент умственного развития и даже баллы за психологические тесты. И в более поздние периоды жизни люди, имеющие мало друзей и пребывающие в хроническом одиночестве, как известно, подвергаются большему риску заполучить какую-нибудь болезнь и умереть молодыми.

По утверждению психоаналитика Гарри Стэка Салливана, мы учимся устанавливать близкие отношения, то есть улаживать разногласия и делиться сокровенными чувствами, общаясь с первыми в нашей жизни друзьями одного с нами пола. Но у социально отверженных детей по сравнению с их сверстниками бывает гораздо меньше шансов завести лучшего друга в этот решающий период обучения в начальной школе, а следовательно, и больше вероятность упустить благоприятные возможности эмоционального развития. Ведь и один друг может иметь для них очень большое значение... даже если все остальные от них отвернутся

(и если эта дружба окажется не слишком крепкой).

## Обучение дружбе

Несмотря на их неловкость, у отвергнутых детей есть надежда. Стивен Эшер, психолог из Университета штата Иллинойс, разработал серию уроков «по обучению дружбе» для непопулярных детей, которые уже принесли некоторый успех. Выявив самых нелюбимых учеников третьего и четвертого классов, Эшер провел с ними шесть занятий на тему как «сделать игры более увлекательными», став «дружелюбными, веселыми и тактичными». Чтобы избежать закрепления репутации изгоев, детям сказали, что они выступают в роли «консультантов» инструктора, который пытается выяснить, какие моменты делают игры более приятными.

Детей обучали вести себя так, как типично, по мнению Эшера, ведут себя популярные дети. Например, им рекомендовали продумывать альтернативные предложения и компромиссы (а не драться), если они не согласны с правилами, не забывать поговорить с другим ребенком и попросить его рассказать о себе во время игры, слушать и смотреть на другого ребенка, чтобы понять, что он делает, сказать что-нибудь приятное, когда у другого что-то здорово получится, улыбаться и предлагать помощь или советы и ободряющие слова. Дети также опробовали основные правила вежливого общения, играя в такие игры, как «Собери хвост», с одноклассником, после чего им объявляли, насколько хорошо они с этим справились. Этот мини-курс умения ладить принес замечательный результат: год спустя дети, прошедшие курс обучения, — причем все они были отобраны как вызывавшие наименьшую симпатию в своем классе, — теперь прочно занимали среднее положение на шкале популярности в классе: никто не был звездой общения, но никто и не оставался отверженным.

Аналогичные результаты получил и Стивен Новицкий, психолог из Университета Эмори. Его программа предусматривает обучение изгнанных из круга общения детей оттачивать способность понимать и соответствующим образом реагировать на чувства других детей. Например, детей, упражняющихся в выражении таких чувств, как счастье и печаль, снимают на видеопленку, а затем учат усиливать эмоциональную выразительность, после чего они проверяют только что отшлифованные навыки на ребенке, с которым хотят подружиться.

Уровень успешности таких программ с точки зрения повышения

популярности отвергнутых детей у сверстников оценивается в 50—60 процентов. Эти программы (по крайней мере уже разработанные на сегодняшний день), по-видимому, больше подходят для учеников третьего-четвертого классов, чем для учеников старших классов, и приносят больше пользы детям, не умеющим общаться, чем крайне агрессивным. Но это все вопрос тонкости настройки; обнадеживает то, что многих или даже большую часть отвергнутых сверстниками детей можно вернуть в круг дружеского общения с помощью начального эмоционального обучения.

### **Спиртное и наркотики: привыкание как самолечение**

Студенты местного университета называют это *пить по-черному* — налегать на пиво до потери сознания. Вот один из приемов: прикрепить воронку к садовому шлангу, чтобы бидон пива можно было осушить примерно за десять секунд. Этот метод отнюдь не исключительная причуда. В результате одного обследования выяснилось, что две пятых студентов колледжа мужского пола пропускают семь и более порций спиртного за раз, тогда как 11 процентов называют себя «сильно пьющими». К ним, конечно, можно применить и другой термин — «алкоголики». Примерно у половины мужчин — выпускников колледжа и у 40 процентов женщин по крайней мере дважды в месяц случаются обильные возлияния.

Несмотря на то что в Соединенных Штатах в 1980-е годы употребление большинства наркотиков молодыми людьми в общем резко сократилось, существует устойчивая тенденция к большему потреблению алкоголя все более молодыми людьми. Обследование 1993 года показало, что 35 процентов выпускниц колледжа, по их собственному признанию, пили, чтобы опьянеть, тогда как в 1977 году таких женщин насчитывалось всего 10 процентов; в целом один из трех студентов пьет, чтобы напиться пьяным. Это предполагает и другие риски: 90 процентов всех случаев изнасилования на территории университетов, о которых сообщается в полицию, происходят, когда либо напавший, либо жертва, либо они оба пили. Несчастные случаи, связанные с потреблением алкоголя, являются главной причиной смерти молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет.

Баловство с наркотиками и спиртным могло бы восприниматься как ритуал посвящения в юность, если бы первая проба не превращалась для некоторых в устойчивую привычку. У большинства алкоголиков и наркоманов начало их пагубного пристрастия было положено еще в

подростковый период, хотя далеко не всех, кто в этом возрасте пробовал наркотики и алкоголь, ожидает плохой конец. К моменту окончания средней школы более 90 процентов учащихся уже употребляли спиртные напитки, однако только 14 процентов становятся настоящими алкоголиками. Из нескольких миллионов американцев, попробовавших кокаин, менее 5 процентов превращаются в наркоманов. Почему так происходит?

Несомненно одно: те, кто живет в районах с высоким уровнем преступности, где кокаин продается на каждом шагу, а продавец наркотиков представляет наиболее заметную местную модель выдающегося экономического процветания, подвергаются наибольшему риску пристраститься к наркотикам или алкоголю. Одни начинают злоупотреблять наркотиками, занявшись мелкой торговлей, другие из-за их доступности или под давлением культуры своей социальной группы, наделяющей наркотики романтическим ореолом, — фактор, увеличивающий опасность пристраститься к наркотикам в любом квартале, даже (и, возможно, особенно) в самом богатом. Однако по-прежнему остается вопрос, кто из общей массы подверженных всяческим соблазнам и влияниям, продолжая баловаться наркотиками и спиртным, почти наверняка приобретет устойчивую привычку.

Согласно одной из современных научных теорий, люди с укоренившейся привычкой, все больше попадающие в зависимость от алкоголя или наркотиков, пользуются ими как лекарством, чтобы умерить тревогу и гнев или прогнать депрессию. Рано попробовав наркотики или спиртное, они заклиниваются на химических веществах как способе отделаться от терзающей их тревоги или меланхолии. Поэтому из нескольких сотен учеников седьмого и восьмого классов, наблюдаемых в течение двух лет, те из них, у кого были наибольшие уровни эмоционального дистресса, впоследствии проявили наибольшее пристрастие к алкоголю или наркотикам. Этим, возможно, и объясняется, почему одни молодые люди, которых, кстати сказать, немало, пробуют наркотики и спиртное, не приобретая никаких пагубных привычек, а другие практически сразу становятся алкоголиками или наркоманами. Дело, видимо, в том, что люди, наиболее склонные к выработыванию привычки к чрезмерному употреблению наркотических средств, находят в наркотиках или алкоголе способ быстро утихомирить эмоции, годами лишавшие их покоя.

Как сформулировал это Ралф Тартер, психолог из Западного психиатрического института и клиники в Питсбурге, «людей с

биологической предрасположенностью первая порция спиртного или доза наркотика в огромной степени подкрепляет, а другие этого просто не ощущают. Многие выздоравливающие наркоманы рассказывают мне: «В тот момент, когда я принял первую дозу наркотика, я впервые почувствовал себя нормально». Это стабилизирует их физиологически, по крайней мере на короткое время». Конечно, это сделка с дьяволом, в которой речь идет о привыкании: краткосрочное хорошее самочувствие в обмен на разрушение собственной жизни.

Определенный эмоциональный склад, по-видимому, заставляет людей находить эмоциональное облегчение в одном веществе, а не в другом. К примеру, к алкоголизму ведут два эмоциональных пути. По одному идут те, кто в детстве был нервным и тревожным, а в подростковом возрасте открыл для себя, что алкоголь умеряет тревогу. Очень часто таковыми бывают дети — обычно сыновья алкоголиков, — которые сами пристрастились к алкоголю, чтобы успокоить нервы. Одним биологическим маркером этого склада является пониженная секреция гаммааминомасляной кислоты (ГАМК), нейротрансмиттера, который регулирует тревожность: слишком малое выделение ГАМК ощущается как высокий уровень напряженности. В ходе одного исследования выяснилось, что у сыновей отцов-алкоголиков низкие уровни ГАМК и они испытывают сильное беспокойство, но когда они пьют спиртные напитки, уровни ГАМК у них повышаются, а тревога ослабевает. Сыновья алкоголиков пьют, чтобы ослабить напряженность, находя в алкоголе средство релаксации, видимо, недостижимой для них иным способом. Такие люди бывают склонны к злоупотреблению седативными средствами, равно как и алкоголем, ради достижения того же самого эффекта ослабления тревожности.

Нейропсихологическое обследование сыновей алкоголиков, у которых в двенадцатилетнем возрасте обнаруживались признаки тревожности, такие как повышенная частота сердечных сокращений в качестве ответной реакции на стресс, а также импульсивность, показало, что у этих мальчиков к тому же плохо функционировали лобные доли головного мозга. Таким образом, зоны головного мозга, которые могли бы поспособствовать ослаблению их тревожности или контролю над импульсивностью, помогали им меньше, чем другим мальчикам. А поскольку предлобные доли ведают еще и рабочей памятью, которая хранит последствия различных способов действия при принятии решения, их управленческие недостатки могут содействовать соскальзыванию в алкоголизм, помогая им игнорировать долгосрочные последствия пьянства даже тогда, когда они добивались мгновенного успокоения тревоги с помощью алкоголя.

Это страстное стремление к покою, по-видимому, служит эмоциональным маркером генетической подверженности алкоголизму. В ходе исследований тысячи трехсот родственников алкоголиков обнаружилось, что из детей алкоголиков больше всего шансов тоже стать алкоголиками было у тех, у кого был отмечен неизменно высокий уровень тревожности. Исследователи пришли к заключению, что у таких людей алкоголизм развивается как «самолечение симптомов тревоги».

Второй замешанный на эмоциях вариант прихода к алкоголизму обусловлен высоким уровнем возбуждения, импульсивности и скуки. Эта модель в младенчестве проявляется тем, что ребенок беспокойный, капризный и плохо управляемый, а в начальной школе такие дети считаются непоседами. Они гиперактивны и вечно нарываюся на неприятности, то есть обнаруживают склонность, которая, как мы уже знаем, иногда толкает таких детей искать друзей среди отверженных членов группы, что часто кончается криминалом или диагнозом «антисоциальная психопатия» (диагностическая категория, принятая в США). В основном такие люди (преимущественно мужчины) жалуются на тревожное возбуждение; их главный недостаток — неумеренная импульсивность, а на скуку, которая на них нападает достаточно часто, они обычно реагируют возбуждением и внезапным стремлением к неоправданному риску. Став взрослыми, люди с такой моделью поведения (что может быть связано с дефицитом двух других нейротрансмиттеров: серотонина и моноаминоксидазы) обнаруживают, что алкоголь помогает им снять возбуждение, а поскольку они не выносят однообразия и скуки, то всегда готовы попробовать что-нибудь еще, что в сочетании с их общей импульсивностью вырабатывает в них склонность к злоупотреблению любыми наркотиками, помимо пристрастия к алкоголю.

Хотя депрессия и может кое-кого подтолкнуть к пьянству, но метаболические последствия приема алкоголя после кратковременного облегчения часто только усугубляют депрессию. Люди, которые обращаются к алкоголю как к паллиативному средству, временно ослабляющему эмоции, чаще всего поступают подобным образом, чтобы успокоить тревогу, а вовсе не по причине депрессии. За приведение — хотя бы временное — в норму чувств человека, пребывающего в состоянии депрессии, отвечают совсем другие лекарственные средства. Хроническое угнетенное состояние ставит человека под угрозу привыкания к стимулирующим средствам, таким как кокаин, которые позволяют им быстро избавиться от уныния. Результаты одного исследования показали, что более чем у половины пациентов, проходивших в клинике курс лечения

от кокаиновой наркомании, была диагностирована тяжелая депрессия до того, как они начали принимать наркотик, и чем глубже было уныние в этот период, предшествующий приему наркотика, тем прочнее оказывалось привыкание.

При хроническом раздражении может развиваться еще одна склонность. Во время обследования четырехсот пациентов, лечившихся от героиновой и опийной наркомании, более всего поражала одна особенность их эмоциональной сферы: они всю жизнь с трудом справлялись с гневом и быстро приходили в ярость. По их собственным словам, они благодаря опиатам наконец-то почувствовали себя нормально и сумели расслабиться.

И хотя предрасположенность к злоупотреблению наркотиками или алкоголем в большинстве случаев заложена в головном мозге, с чувствами, заставляющими людей заняться «самолечением» с помощью спиртного и наркотиков, можно справиться, не прибегая к лекарственной терапии, что уже в течение не одного десятилетия с успехом демонстрируют программы восстановления, принятые «Обществом анонимных алкоголиков» и другими организациями. По мере того как они приобретают способность справляться с негативными чувствами: успокаивать тревогу, сопротивляться депрессии и умерять гнев, у них прежде всего пропадает стимул к употреблению наркотиков или алкоголя. Основным навыкам управлять эмоциями обучают в ходе реализации коррективных программ лечения алкоголизма и наркомании. Конечно, было бы гораздо лучше, если бы эти навыки они приобрели еще в детстве, до того, как баловство обратилось в дурную привычку.

### **Больше никаких «войн»: общий путь — это профилактика**

На протяжении последнего десятилетия какие только «войны» ни объявлялись одна за другой: с подростковой беременностью, с выбыванием из школы, с наркотиками и — самая свежая — с насилием. Однако недостаток подобных кампаний заключается в том, что они начинаются слишком поздно, уже после того, как намеченная проблема достигла масштабов эпидемии и прочно укоренилась в жизни молодежи. Они представляют собой вмешательство в критический момент и равносильны решению проблемы подачей машины «скорой помощи» вместо того чтобы сделать прививку, которая в первую очередь защитит от болезни. Что нам нужно вместо большинства таких «войн», так это следовать логике профилактики, предлагая нашим детям навыки и умения, необходимые,



чтобы смело смотреть в лицо жизни, которые повысят их шансы избежать любой подобной участи.

Сосредоточив свое внимание на эмоциональных и социальных недостатках, я вовсе не отрицаю роль других факторов риска, таких как рождение и дальнейшая жизнь в распавшейся, жестокой или ведущей беспорядочный образ жизни семье или в обнищавшем, кишасщем преступными элементами и напичканном наркотиками квартале. Нищета сама по себе дурно влияет на эмоциональную сферу детей: дети из семей победнее уже в пять лет более пугливы, беспокойны и печальны, чем их обеспеченные сверстники, и их поведение создает больше проблем, таких как частые вспышки раздражения и порча вещей, — тенденция, сохраняющаяся и на протяжении отрочества. Гнет нищеты уродует также и жизнь семьи: в ней гораздо меньше проявлений родительского тепла, более угнетенное состояние у матерей (часто одиноких и безработных) и большая вероятность суровых наказаний, таких как ругань, побои и угрозы физической расправы.

Но эмоциональная компетентность играет важную роль не только в сфере семейных и экономических отношений: она может оказаться решающей с точки зрения пределов расстройства, до которых любой такой ребенок или подросток будет доведен этими невзгодами, или он обретет внутреннюю опору в виде способности быстро восстанавливать физические и душевные силы, чтобы пережить их. Долгосрочные исследования сотен детей, росших в нищете, в семьях, где с ними жестоко обращались, или воспитывавшихся родителем, страдающим тяжелым психическим заболеванием, показывают, что те, кто сохраняет жизнерадостность даже перед лицом самых тяжких лишений и невзгод, имеют свойство делиться основными эмоциональными навыками. К ним относятся всепобеждающая общительность, которая привлекает людей, уверенность в себе, оптимистическая настойчивость перед лицом неудачи и фрустрации, способность быстро оправляться от расстройств и легкий характер.

Но громадное большинство детей сталкивается с подобными трудностями, не имея этих преимуществ. Конечно же, многие из этих навыков являются врожденными — повезло с генами! — но даже качества темперамента можно изменить к лучшему, как мы уже выяснили в Главе 14. С одной стороны, безусловно, в дело должны вмешаться политика и экономика, задача которых уменьшить нищету и улучшить другие социальные условия, порождающие подобные проблемы. Но помимо этой тактики (которая, похоже, перемещается все ниже по социальной повестке

дня), еще очень многое можно предложить детям, чтобы помочь им лучше бороться с изнуряющими невзгодами.

Рассмотрим нарушения в эмоциональной сфере, которые в течение жизни возникают примерно у каждого второго американца. Так, результаты показательного обследования 8098 американцев свидетельствуют о том, что 48 процентов на протяжении жизни столкнулись хотя бы с одной проблемой, связанной с деятельностью их психики. Особенно серьезно пострадало 14 процентов, у которых одновременно наблюдались болезненные явления психического характера трех или более видов. Эту группу составляли те, кто испытывал наибольшие страдания, поскольку у них были обнаружены 60 процентов всех случавшихся разом расстройств психической деятельности, причем 90 процентов принадлежат к особо серьезным и лишаящим их трудоспособности. Теперь они, к сожалению, нуждаются в интенсивной терапии, но оптимальный подход предполагает — там, где только возможно, — прежде всего профилактику этих проблем. Разумеется, не каждое психическое расстройство удастся предотвратить, однако существует немало и таких, к которым применимы профилактические меры. Рональд Кесслер, социолог Университета штата Мичиган, занимавшийся такого рода исследованиями, сообщил мне следующее: «Нам пора бы уже вмешаться в это дело, и как можно раньше. Возьмите, к примеру, девочку, у которой в шестом классе развивается социофобия, и она начинает выпивать в первых классах средней школы, чтобы справиться со своей социально обусловленной тревожностью. В двадцать с небольшим она участвует в нашем обследовании, и обнаруживается, что она по-прежнему полна страхов, пристрастилась к алкоголю и наркотикам и пребывает в подавленном настроении, потому что ее жизнь испорчена. Весь вопрос в том, что мы могли бы предпринять в ранний период ее жизни, чтобы обойти стороной эту нисходящую спираль».

То же самое, конечно, относится к случаям выпадения из обоймы или насилия да и вообще к длинному списку опасностей, с которыми сталкиваются сегодня практически все молодые люди. Учебные программы, направленные на предотвращение тех или иных конкретных проблем, таких как употребление наркотиков или насилие, чрезвычайно размножились за последние десять лет, сформировав мини-отрасль на рынке образования, причем многие из них, включая наиболее ходовые и широко применяемые, оказались абсолютно неэффективными. Некоторые программы, к большому огорчению работников системы образования, похоже, только увеличивали вероятность всех тех проблем, которых они

старались избежать, и особенно таких, как злоупотребление наркотиками и секс среди подростков.

### ***Одной информации недостаточно***

Поучительным примером в данном случае является сексуальное насилие над детьми. Начиная с 1993 года в Соединенных Штатах ежегодно сообщалось примерно о двухстах тысячах доказанных случаев насилия над детьми, причем эта цифра с каждым годом увеличивается на 10 процентов. И хотя оценки изменяются в широких пределах, большинство экспертов сходятся на том, что от 20 до 30 процентов девочек и примерно вдвое меньше мальчиков к семнадцати годам успевают стать жертвами сексуального насилия в той или иной форме (эти показатели повышаются или понижаются, смотря по тому, какое определение получает сексуальное насилие среди прочих факторов). Нет единого профиля ребенка, особенно чувствительного к сексуальному насилию, но большинство чувствуют себя незащищенными, не способными самостоятельно сопротивляться и обособленными вследствие того, что с ними произошло.

Памятуя об этих опасностях, многие школы начали предлагать курсы по предотвращению сексуального насилия. В фокусе внимания большинства таких программ почти всегда находится только основная информация о сексуальном насилии; они предусматривают, к примеру, обучение детей проводить различие между «хорошим» и «плохим» прикосновениями, предупреждают об опасностях и рекомендуют им сообщать взрослым, если с ними случится что-нибудь плохое. Но общенациональное обследование двух тысяч детей показало, что эта начальная подготовка почти ничего не дала, — а фактически только усугубила положение, — чтобы помочь детям не превращаться в жертвы какого-нибудь школьного хулигана или потенциального растлителя малолетних. Хуже то, что дети, освоившие только такие элементарные программы и ставшие впоследствии жертвами изнасилования, сообщали об этом потом, как ни странно, в два раза реже, чем дети, которые вообще не имели никакого отношения к таким программам.

Напротив, дети прошедшие более широкую подготовку, включавшую развитие связанных с этой проблемой эмоциональных и социальных компетенций, могли лучше защищать себя при угрозе стать жертвой сексуального посягательства: оказавшись в подобной ситуации, они гораздо чаще требовали, чтобы их оставили в покое, поднимали крик или

отбивались, грозили рассказать об этом и действительно сообщали, если с ними что-то случалось. Эта последняя мера — сообщение об изнасиловании — является предупредительной в самом прямом смысле: многие растлители малолетних делают своими жертвами сотни детей. В ходе исследования растлителей малолетних в возрасте от сорока до пятидесяти лет выяснилось, что у них начиная с подросткового возраста бывало в среднем по одной жертве в месяц. Из протокола, составленного на водителя автобуса и преподавателя вычислительной техники в средней школе, явствует, что они вместе покушались на растление трехсот детей ежегодно — и все же ни один ребенок не заявил об изнасиловании; совращение обнаружилось только после того, как один из мальчиков, изнасилованных учителем, стал сексуально домогаться своей сестры.

Вероятность сообщения об изнасиловании для тех детей, которые участвовали в более полных программах, была втрое больше, чем у тех, которых готовили по минимальным программам. Что же в этих программах оказалось столь удачным? Эти программы представляли собой не отдельные темы, а преподавались на разных уровнях несколько раз за все время обучения ребенка в школе как часть курса санитарного просвещения или полового воспитания. Они привлекали к участию родителей, чтобы те сообщали ребенку необходимую информацию в дополнение к тому, что ему преподавали в школе (дети, чьи родители делали это, лучше всех сопротивлялись угрозам сексуального насилия).

Помимо этого, разница заключалась и в социальных и эмоциональных компетенциях. Ребенку недостаточно просто знать о «хорошем» и «плохом» прикосновении; детям необходимо осознать самих себя, чтобы понимать, когда ситуация ощущается\* ими как неприятная или тревожная, задолго до того, как начнутся прикосновения. А это требует не только самоосознания, но и достаточной уверенности в себе и напористости, чтобы полагаться на ощущение, что ей «не по себе», и действовать, прислушиваясь к этому ощущению, даже с тем взрослым, который, возможно, попытается убедить ее, что «все в порядке». А затем девочке понадобится набор приемов, чтобы сорвать то, что вот-вот произойдет, включающий широкий спектр действий: от бегства до угрозы предать этот случай гласности. Именно поэтому лучшие программы учат детей защищать то, что они хотят, отстаивать свои права, вместо того чтобы быть пассивными, знать свои границы и охранять их.

Таким образом, наиболее результативными оказались программы, в которых общая информация о сексуальном насилии дополнялась развитием навыков общения и управления эмоциями. В рамках этих программ детей

учили находить способы более позитивно решать межличностные конфликты; приобретать большую уверенность в себе; не винить себя, если что-то случается, и понимать, что они всегда найдут поддержку у преподавателей и родителей, к которым они могут обратиться. А если с ними все-таки произойдет какая-то неприятность, то им лучше всего рассказать об этом.

### *Действующие компоненты*

Полученные результаты заставили специалистов пересмотреть мнение относительно составных частей оптимальной профилактической программы и при ее разработке взять за основу действительно эффективные — судя по объективным оценкам — составляющие. В ходе реализации проекта, рассчитанного на пять лет и спонсируемого Фондом У.Т. Гранта, ассоциация исследователей, тщательно изучив данную проблему, выявила действующие факторы, которые, по-видимому, и предreshают успех программ, приносящих желаемый результат. Перечень главных навыков, которые, по мнению исследователей, следует включать в программу, независимо от поставленной задачи, выглядел как список компонентов эмоционального интеллекта (полный список см. в Приложении Г).

Эмоциональные навыки включают самоосознание, распознавание, выражение и управление эмоциями, контроль побуждения и отсрочку удовольствия, избавление от стресса и тревожности. Контроль побуждений основан на понимании разницы между чувствами и действиями и умении принимать более правильное в эмоциональном плане решение, сначала контролируя побуждения к действию, а потом определяя альтернативные действия и их последствия до того, как действие совершено. Многие компетенции относятся к сфере межличностных отношений: считывание социальных и эмоциональных сигналов, умение слушать, способность сопротивляться негативным влияниям, понимание точки зрения другого человека и осознание, какое поведение будет уместным в данной ситуации.

Все эти компетенции составляют жизненно необходимые навыки общения и проявления эмоций и по крайней мере частично служат средством от большинства, если не от всех, неприятностей, рассмотренных в этой главе. Конкретные проблемы, возникновение которых предупреждают эти навыки, выбраны случайно, так что аналогичные примеры эмоциональных и социальных компетенций можно подобрать и

для случаев нежелательной беременности и самоубийств среди подростков. Конечно же, причины всех этих проблем очень сложны. Они представляют собой сплетение в самых разных пропорциях биологической предопределенности, динамики семьи, влияния нищеты и культуры улиц. Ни один из видов вмешательства, включая и вмешательство, нацеленное на эмоции, не может претендовать на решение всех проблем. Но коль скоро недостатки эмоционального воспитания увеличивают риск, которому подвергается ребенок, — а, как мы видели, их лепта очень велика, — необходимо обратить внимание на средства эмоциональной защиты, не исключая другие решения, а наряду с ними. Итак, следующий вопрос: что должно собой представлять образование в отношении эмоций?

## Глава 16 ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИЯМ

*Главная надежда страны — в правильном воспитании молодежи.*

*Эразм Роттердамский*

В пятом классе шла обычная переключка. Расположившись кружком на полу пустой комнаты, сидели пятнадцать учеников, а учитель по очереди выкликал их имена. Но дети на обращение учителя откликались не бессмысленным «Здесь», принятым во всех школах, а называли число, обозначающее их настроение: единица обозначала уныние, а десять — высокую активность.

Сегодня настроения были на подъеме.

— Джессика.

— Десять: я раскочегарена, ведь сегодня же пятница.

— Патрик.

— Девять: возбужден, небольшая нервозность.

— Николь.

— Десять: спокойна, счастлива...

Такой вот курс «Науки о себе» преподается в «Новой школе», устроенной в переоборудованном здании, которое находится на территории «большого надела», принадлежащего семейству Крокеров — династии, основавшей один из крупнейших банков Сан-Франциско. Сегодня в этом здании, по архитектуре напоминающем оперный театр Сан-Франциско, помещается частная школа, где организовано обучение, которое можно назвать моделью курса по эмоциональному интеллекту.

Предметом «Науки о себе» являются чувства, ваши собственные и те, что прорываются во взаимоотношениях. Предмет обсуждения по самой своей природе требует от преподавателей и учащихся сосредоточить внимание на эмоциональной структуре жизни ребенка; этот аспект решительно игнорируется почти во всех классных комнатах Америки. В данном случае стратегия включает использование напряженных состояний и эмоциональных травм, получаемых детьми в жизни, в качестве злободневной темы. Учителя высказываются по реальным вопросам — бьют по больным местам: кто-то оказывается лишним, кто-то завидует, есть противоречия, которые могут перерасти в битву на школьном дворе. Как

сформулировала это Карен Стоун Мак-каун, разработчик учебного курса «Науки о себе» и основательница «Новой школы», «приобретение знаний происходит не в отрыве от чувств детей. Быть эмоционально грамотным для усвоения знаний так же важно, как обучение математике и чтению».

«Наука о себе» — это новаторское явление, предвестник идеи, распространяющейся в школах по всей территории США. Названия этих курсов говорят о том, что они охватывают широкий круг проблем — от социального развития до умения жить и социального и эмоционального научения. Некоторые, ссылаясь на представление Говарда Гарднера о множественных умственных способностях, пользуются термином «личные умственные способности». Их связывает общая цель — повышение уровня социальных и эмоциональных компетенций у детей как часть их обычного образования — не то, что коррективно преподается неуверенным детям, которых определяют как «беспокойных», а комплекс навыков, умений и понимания, необходимый каждому ребенку.

Курсы эмоциональной грамотности уходят корнями в движение за аффективное образование, возникшее 1960-х годах. В то время считалось, что уроки, учитывающие психологию и мотивацию, глубже усваиваются, если включают непосредственное переживание того, что преподается умозрительно. Однако движение за эмоциональную грамотность вывернуло термин «аффективное образование» наизнанку: вместо того чтобы использовать аффект в образовательных целях, оно обучает самому аффекту.

Более близким «предком» многих из этих курсов и стимула к их распространению являются постоянные серии программ предупредительных мер, реализуемые на базе школы, каждая из которых нацелена на конкретную проблему: курение среди подростков, злоупотребление наркотиками, беременность, уход или исключение из школы и совсем недавно прибавившееся к ним насилие. Как мы поняли из последней главы, проведенное ассоциацией У.Т. Гранта исследование профилактических программ показало, что они бывают гораздо более эффективными, когда преподают суть эмоциональных и социальных компетенций, а именно контроль побуждений, сдерживание гнева и нахождение творческих решений в затруднительных в социальном отношении ситуациях. На основе этого принципа возникло новое поколение вмешательств.

Из Главы 15 ясно, что вмешательства, по замыслу нацеленные на конкретные дефициты эмоциональных и социальных навыков, которые укрепляют такие проблемы, как агрессивность или депрессия, могут



оказаться чрезвычайно эффективными в качестве амортизатора для детей. Но все эти тщательно спланированные вмешательства в основном проводились психологами-исследователями в порядке эксперимента. Следующим шагом должно стать усвоение уроков, преподаваемых этими в высшей степени сфокусированными программами, и их распространение на весь школьный контингент в качестве предупредительной меры, принимаемой обычными учителями.

Такой более сложный, но и более эффективный метод профилактики включает предоставление информации по таким вопросам, как СПИД, наркотики и т.п., в те периоды, когда молодые люди впервые сталкиваются с ними в реальной жизни. Во главу угла данного метода поставлена основная способность, без которой невозможно справиться с любой из этих дилемм, а именно эмоциональный интеллект.

Новый подход к внедрению эмоциональной грамотности в школах превращает сами эмоции и общественную жизнь в темы для обсуждения, а не трактует эти наиболее сложные проблемы детского возраста как неуместные посягательства, а когда они приводят к взрывам эмоций, не причисляет их к разряду причин для периодических дисциплинарных визитов к воспитателю или в кабинет директора.

На первый взгляд занятия могут показаться вполне заурядными, никак не способствующими решению тех острых проблем, ради которых они собственно и были задуманы. Объясняется это тем, что знания — как при хорошем воспитании дома — выдаются хоть и малыми порциями, но приносят огромную пользу и, кроме того, поставляются регулярно и долго. Таков механизм прочного укоренения сведений об эмоциях: после многократного повторения каких-либо переживаний мозг начинает воспроизводить их как усиленные проводящие пути, как невральные навыки, которые срабатывают в случае принуждения, фрустрации, обиды. И хотя из-за своего тривиального содержания занятия по курсу эмоциональной грамотности, возможно, выглядят пустой затеей, но результат — воспитание благопристойных людей — приобретает решающее значение для всей нашей будущей жизни.

## **Урок сотрудничества**

Давайте сравним урок «Науки о себе» с воспоминаниями из своих школьных лет.

В шестом классе сегодня проводится игра-головоломка «Мозаика

взаимодействия», и ученикам дано задание сообща сложить мелкие кусочки картона, чтобы получилась картинка. Игра вроде бы обычная, но есть в ней одна хитрость: их совместная работа должна проходить в полной тишине и без жестикуляций.

Учительница Джо-Эн Варго разбила класс на три группы и посадила каждую за отдельный стол. Трем наблюдателям, знакомым с этой игрой, выдали по бланку, где им надо было записать, кто из группы выступил в роли главного организатора, кто валял дурака, а кто нарушал правила.

Учащиеся сваливают кусочки головоломки на стол и приступают к работе. Уже буквально через минуту становится ясно, что одна группа как команда действует на удивление эффективно; они укладываются с выполнением задания всего в несколько минут. Члены второй группы из четырех человек прикладывают усилия параллельно, работая поодиночке, каждый над своей собственной головоломкой, но заходят в тупик. Тогда они мало-помалу начинают работать сообща, чтобы собрать первый квадрат, и продолжают действовать как одно целое, пока не справляются со всеми задачами головоломки.

А третья группа продолжает стараться изо всех сил, почти что завершив сборку всего одной картинке, но даже она больше напоминает трапециод, чем квадрат. Шину, Фейрли и Рахману еще только предстоит добиться спокойной слаженности действий, которую уже обрели две другие группы. Они были явно расстроены, в бешеном темпе просматривая кусочки, рассыпанные на столе, используя вроде бы подходящие варианты и кладя их рядом с почти законченными квадратами только затем, чтобы испытать разочарование, видя отсутствие совпадения.

Напряженность чуть спадает, когда Рахман берет два кусочка картона и приставляет их к глазам как маску; его товарищи хихикают. Это оказывается центральным моментом урока этого дня.

Джо-Эн Варго старается поддержать их: «Те из вас, кто уже закончил, могут подать один конкретный совет тем, кто продолжает работать».

Даган ленивой походкой приближается к группе, все еще бьющейся над заданием, указывает на два кусочка, вылезающих за пределы квадрата, и говорит: «Вам стоит передвинуть эти два кусочка». Рахман, сморщив от сосредоточенности широкое лицо, вдруг представляет, какой должна быть картинка, и части рисунка быстро укладываются на место в первой головоломке, а затем и в остальных. И когда последний кусочек занимает свое место в последней картинке-загадке третьей группы, раздаются искренние аплодисменты.

## Спорный вопрос

Но пока класс продолжает размышлять над наглядными уроками совместной деятельности, которые они получили, возникает другой, более напряженный обмен мнениями. Рахман, высокий, с копной густых черных волос, подстриженных длинноватым ежиком, и Такер, наблюдатель за группой, сцепились в споре по поводу правила, запрещающего жестикулировать. Такер с аккуратно причесанными светлыми волосами, если не считать торчащего вперед вихра, одет в свободную голубую футболку, на которой красуется девиз «Будь ответственным», подчеркивающий его официальную роль.

— Ты *тоже* можешь предложить кусочек, это вовсе не жестикуляция, — обращается Такер к Рахману категоричным тоном.

— Но ведь это жестикуляция, — яростно настаивает Рахман.

Варго замечает повышенную громкость и все более агрессивное стаккато обмена репликами и направляется к их столу. Вот он, тот самый критический инцидент, спонтанный обмен разгоряченными чувствами; именно в такие моменты приносят плоды уже усвоенные уроки, а новые уроки преподаются с наибольшей пользой. И, как известно каждому хорошему учителю, уроки, даваемые в такие наэлектризованные моменты, надолго сохраняются в памяти учащихся.

— Это, конечно, не критика — вы сотрудничали очень хорошо, но, Такер, постарайся высказать свои мысли в таком тоне, чтобы это не звучало так осуждающе, — поучает его Варго.

Такер, теперь его голос стал спокойнее, говорит Рахману:

— Ты можешь просто положить кусочек туда, где, по-твоему, ему самое место, или отдать другим то, что, как тебе кажется, им нужно, но при этом не жестикулируя. Просто предложи.

Рахман отвечает раздраженным голосом:

— Можно было просто сделать вот так, — он почесал в затылке, желая продемонстрировать какой-нибудь безобидный жест, — а он все равно сказал бы на это: «Никаких жестикуляций».

За раздражением Рахмана явно скрывалось нечто большее, чем обычное разногласие по поводу того, что является, а что не является жестом. Его взгляд все время возвращался к бланку с оценками в руках Такера, который, хотя никто о нем не упомянул, фактически спровоцировал конфликт между Такером и Рахманом. Такер, видите ли, записал Рахмана в колонке под рубрикой «Кто нарушал правила».

Варго, заметив, что Рахман смотрит на обидевшую его пометку, догадывается, в чем дело, и говорит Такеру:

— Он считает, что ты применительно к нему использовал нехорошее слово — нарушитель. Что ты хотел этим сказать?

— Я вовсе не имел в виду, что это было нарушение в дурном смысле, — ответил Такер уже более примирительным тоном.

Рахман не соглашается с этим, но и его голос тоже звучит спокойнее:

— Если хотите знать, то все это несколько притянута за уши. Варго настаивает на позитивном подходе к этому вопросу:

— Такер пытается сказать, что то, что можно считать нарушением, может оказаться отчасти разрядкой обстановки в тот период, когда испытываешь разочарование.

— Но, — протестует Рахман, теперь уже больше по существу, — *нарушение* — это нечто совсем другое, вот если бы мы все сосредоточились на чем-то, а я взял бы и изобразил что-то такое, — он придает лицу смешное, шутовское выражение, выпучив глаза и надув щеки, — вот это было бы нарушением правил.

Варго еще раз пытается продолжить эмоциональный урок и говорит Такеру:

— Стараясь помочь, ты, конечно, не имел в виду, что он вел себя как нарушитель правил в дурном смысле. Но тем, как вы об этом говорите, вы посылаете разные сообщения. Рахману нужно, чтобы ты уловил и признал его чувства. Рахман говорил, что, слыша слова, имеющие негативный смысл, вроде нарушителя, он чувствует, что к нему относятся несправедливо. Ему не нравится, когда его так называют.

А потом, обращаясь к Рахману, она добавляет:

— Я ценю то, как ты проявлял уверенность в себе в разговоре с Такером. Ты не нападал. Но конечно, это неприятно, когда на тебя вешают ярлык нарушителя правил. Когда ты поднес эти кусочки картинки к глазам, ты, видимо, испытывал разочарование и хотел разрядить обстановку. А Такер назвал это нарушением порядка, потому что не понял твоего намерения. Так?

Оба мальчика кивнули в знак согласия, пока остальные ученики заканчивали уборку картинок-загадок со столов. Эта маленькая мелодрама в классе приближалась к своему финалу.

— Ну что, теперь вам лучше? — спросила Варго. — Или это все еще расстраивает вас?

— Да, я вполне доволен, — живо откликнулся Рахман, смягчившись оттого, что чувствовал себя услышанным и понятым.

Такер тоже кивнул, улыбаясь. Заметив, что все остальные уже ушли на следующий урок, мальчики дружно развернулись и вместе выбежали из класса.

### **Последующий анализ: несостоявшаяся драка**

Когда новая группа начала рассаживаться, Варго приступила к анализу того, что только что произошло. Горячий обмен мнениями и его последующее утихание происходили на фоне того, что мальчики уже узнали о разрешении конфликтов. То, что обычно приводит к конфликту, начинается, как объясняет это Варго, с «неумения найти общий язык, выдвижения предположений и перескакивания к выводам, передачи «резкого» сообщения способами, мешающими людям услышать то, что вы говорите».

Изучающие «Науку о себе» узнают, что дело не в полном исключении конфликтов, а в разрешении разногласий и обид прежде, чем они перерастут в настоящую потасовку. Эти первые уроки уже дали о себе знать тем, как Такер и Рахман вели свой спор. Оба, к примеру, приложили определенные усилия для того, чтобы выразить свою точку зрения, не ускорив при этом развитие конфликта. Эта уверенность в себе (в отличие от агрессивности или пассивности) преподается в «Новой школе» начиная с третьего класса. Особое значение придается откровенному выражению чувств, но так, чтобы это не переходило в агрессию. Хотя в начале пререканий мальчики не смотрели друг на друга, по мере продолжения спора они стали обнаруживать признаки «активного слушания», повернулись лицом друг к другу, смотрели друг другу в глаза и подавали молчаливые сигналы, которые давали говорившему понять, что его слышат.

Благодаря приведению этих средств в действие и помощи в виде советов преподавателя уверенность в себе и активное слушание стали для этих мальчиков чем-то большим, чем пустые фразы во время контрольного опроса в классе, — они превратились в способ реагирования, к которому мальчики могут прибегать в те моменты, когда он им крайне необходим.

Совершенное владение эмоциональной сферой дается особенно трудно, потому что необходимые для этого навыки приходится приобретать тогда, когда люди, как правило, менее всего способны воспринимать новую информацию и усваивать новые привычки реагировать, то есть когда они расстроены. В такие моменты помогают занятия с преподавателем. «Любой человек, взрослый или пятиклассник, нуждается в некоторой помощи,

чтобы наблюдать за самим собой, когда он так расстроен, — подчеркивает Варго. — Сердце колотится, ладони потеют, вас бьет нервная дрожь, а вы пытаетесь осознанно слушать, сохраняя при этом самоконтроль, чтобы выдержать это, не перейдя на крик, не упрекая и не замолкая, уходя в оборону».

Для всякого, кто не раз наблюдал стычки пятиклассников, самое удивительное заключается в том, что и Такер, и Рахман старались доказать свою правоту без взаимных обвинений, ругани и криков. Никто из них не допустил, чтобы чувства переросли в оскорбительное: «А пошел ты!..» или в кулачную драку, и ни один не заткнул другого, выбежав из комнаты. И то, что вполне могло бы стать причиной полномасштабного сражения, в данном случае научило мальчиков еще лучше улавливать малейшие нюансы настроений для разрешения конфликта. Но как же часто ситуация развивается совсем по другому сценарию. Каждый день у подростков дело доходит до драки — и что еще хуже — по пустякам и несколько раз в день.

## Тревоги дня

Во время традиционной переключки, с которой начинается каждое занятие по курсу «Наука о себе», ученики не всегда называют такие большие числа, как это было сегодня. И когда числа совсем маленькие — единицы, двойки или тройки, что свидетельствует об ужасном состоянии, — у любого из присутствующих появляется возможность спросить: «А не хочешь ли ты рассказать, почему у тебя такое настроение?» Если ученик захочет поговорить на эту тему (кстати, никого не заставляют говорить о чем-то насильно, если он или она того не хотят), всегда есть шанс провентилировать любой волнующий вопрос и рассмотреть творческие подходы к его решению.

Неприятности, возникающие у детей, с возрастом меняются. В первых классах проблемы детей обычно сводятся к разного рода страхам, обидам из-за того, что их дразнят, и ощущению, что от них все отвернулись. Примерно в шестом классе у них появляется новый комплекс проблем: переживания по поводу того, что им не назначают свидания или бросают; инфантильные друзья; тягостные ситуации, в которые попадают подростки («Взрослые ребята пристают ко мне» или «Мои приятели курят и вечно заставляют меня попробовать»).

В жизни ребенка всегда найдутся особенно важные темы, которые если и обсуждаются, то, как правило, вне школы: за завтраком, в автобусе

по дороге в школу или дома у приятеля. Чаще всего свои неприятности дети держат при себе и в одиночку мучаются по ночам, не имея никого, чтобы как следует обдумать все, что их тревожит. В классе же, на уроке «Науки о себе», их проблемы могут в любой момент стать темой дня.

Каждое такое обсуждение вносит свой вклад в достижение определенной цели обучения по курсу «Наука о себе», который разъясняет восприятие ребенком самого себя и взаимоотношений с другими. И хотя все уроки этого курса строго распланированы, он отличается достаточной гибкостью и, если возникают критические ситуации вроде конфликта между Рахманом и Такером, их всегда можно использовать для общей выгоды. Вопросы, предлагаемые учениками на обсуждение, служат живым примером обстоятельств, когда и ученики, и учителя могут применить те навыки, которым они обучаются, как, например, методы улаживания конфликтов, разрядившие напряженность между двумя мальчиками.

## **Азбука эмоционального интеллекта**

Применяемый на протяжении почти двадцати лет курс «Науки о себе» служит образцом преподавания эмоционального интеллекта. Иногда уроки бывают удивительно сложными.

Директор «Новой школы» Карен Стоун Маккаун рассказывала мне: «Когда мы заводим разговор о гневе, то помогаем детям понять, что это почти всегда побочная реакция и что надо смотреть, что под ней скрывается: вы обижены? Ревнуете? Наши дети узнают, что у человека всегда есть возможность выбора, как реагировать на эмоцию, и чем больше способов реагирования на эмоцию ему известно, тем увлекательнее может быть его жизнь».

Содержание «Науки о себе» почти полностью совпадает с компонентами эмоционального интеллекта — и с основными навыками, рекомендуемыми в качестве элементарных предупредительных средств против ошибок, угрожающих детям (полный список см. в Приложении Д). Преподаваемые темы включают самоосознание в смысле распознавания чувств и создания терминологии для них и нахождения связей между мыслями, чувствами и реакциями; понимания того, что руководит вами при принятии решения — мысли или чувства; представления последствий альтернативных вариантов поведения и применения этого осознания к принятию решений по таким вопросам, как наркотики, курение и секс. Самоосознание принимает также форму осознания своих достоинств и

недостатков и видения себя в позитивном, но реалистичном свете (и исключения таким образом широко распространенной ошибки в виде колебания самомнения).

Другой акцент делается на умении справляться с эмоциями: осознании того, что скрывается за чувством (например, обида, которая запускает гнев), и научении способам избавляться от тревог, гнева и печали. Особое внимание уделяется также принятию на себя ответственности за решения и поступки и доведению дела до конца в соответствии с обязательствами.

Главной социальной способностью являются эмпатия, понимание чувств других людей и принятие их точки зрения, уважение различий в том, как люди относятся к обстоятельствам. В центре внимания пребывают взаимоотношения, что предполагает научение быть хорошим слушателем и уметь задавать вопросы; проведение разграничений между тем, что кто-то говорит или делает, и вашими собственными реакциями и суждениями, проявление уверенности в себе, а не гнева или пассивности и обучение искусству сотрудничества, разрешения конфликтов и обсуждения компромиссов.

В «Науке о себе» не предусмотрено никаких оценок, ведь жизнь сама по себе — это выпускной экзамен, но по окончании восьмого класса, когда ученики готовятся к переходу из «Новой» в среднюю школу, каждый держит сократовский устный экзамен по «Науке о себе». Вот один из вопросов выпускных экзаменов: «Опишите подходящую реакцию, чтобы помочь другу разрешить конфликт с тем, кто заставляет его попробовать наркотики, или с приятелем, которому нравится его дразнить». Или другой вопрос: «Какие вам известны разумные способы справиться со стрессом, гневом и страхом?»

Был бы жив Аристотель, он, всегда высоко ценивший искусство владения эмоциями, несомненно, полностью одобрил бы эту программу.

## **Эмоциональная грамотность в старом городе**

Скептики, вполне понятно, поинтересуются, даст ли нужные результаты курс обучения вроде «Науки о себе» в менее привилегированной обстановке, или его введение возможно исключительно в такой небольшой частной школе, как «Новая», где каждый ребенок наделен теми или иными талантами. Иными словами, можно ли научить эмоциональной компетенции там, где в ней нуждаются наиболее остро, а именно в пыльном хаосе бесплатной средней школы в старой части города?



За ответом давайте отправимся в среднюю школу Августы Льюис Трауп в Нью-Хейвене, сильно отличающуюся от «Новой школы» в социальном, экономическом, а также в географическом отношении.

И там, можете мне поверить, к учебе относятся с не меньшим энтузиазмом. Эта школа, известная также под названием «Притягательная академия наук Трауп» — одна из двух школ в этом округе, привлекающих пяти- и восьмиклассников со всего Нью-Хейвена расширенной программой научной подготовки. Здесь ученики имеют возможность посредством системы связи с параболической спутниковой антенной задавать вопросы о физике космоса астронавтам в Хьюстоне или программировать свои компьютеры на воспроизведение музыки. Однако, несмотря на все академические прелести, отток белых в пригороды Нью-Хейвена и в частные школы оставил школу Трауп в распоряжении 95 процентов чернокожих и латиноамериканцев.

Расположенная всего в нескольких кварталах от Йельского университета — но при этом представляющая совсем другой мир, — школа Трауп находится в приходящем в упадок рабочем районе, где в 1950-х годах обитали двадцать тысяч человек, работавших по найму на близлежащих предприятиях: от медеплавильных заводов «Олин брасс миллз» до оружейного завода «Винчестер армз». Сегодня число рабочих мест сократилось до трех тысяч, что сузило экономические перспективы живущих там семей, а в результате Нью-Хейвен, как и многие другие промышленные города Новой Англии, погружается в трясину нищеты, наркотиков и насилия.

Крайняя необходимость, вызванная этим городским кошмаром, заставила в 1980-е годы группу йельских психологов и педагогов разработать в качестве ответной меры программу социальной компетентности, набор учебных дисциплин, охватывающий фактически ту же самую область, что и курс «Науки о себе» в «Новой школе». Но в школе Трауп часто привязка к тематике оказывается более прямой и грубой. Это ведь отнюдь не чисто теоретическое упражнение, когда на занятиях по половому воспитанию в восьмом классе учащиеся узнают, как самостоятельное принятие решений может помочь им избежать таких болезней, как СПИД. В Нью-Хейвене самый высокий в Соединенных Штатах процент женщин, больных СПИДом; ряд матерей, отправляющих своих детей в школу Трауп, тоже больны этой болезнью — как и некоторые ученики этой школы. Несмотря на расширенную учебную программу, учащиеся школы Трауп стараются справиться со всеми проблемами старого центра города; у некоторых детей обстановка дома настолько хаотическая,

если не ужасающая, что они иногда просто не могут исхитриться и прийти в школу.

Как и во всех нью-хейвенских школах, самый заметный для посетителя знак имеет привычную форму желтого ромбовидного дорожного указателя, но гласит «Зона, свободная от наркотиков». В дверях — Мэри Эллен Коллинз, универсальный школьный посредник, которая занимается конкретными проблемами по мере их возникновения, в чьи обязанности входит помогать учителям справляться с требованиями учебной программы социальной компетентности. Если учитель точно не знает, как преподать урок, Коллинз явится в класс, чтобы показать, как надо это делать.

«Я двадцать лет преподавала в этой школе, — сообщает Коллинз, приветствуя меня. — Вы посмотрите вокруг — теперь я уже не могу представить себе преподавание только академических навыков и умений при тех проблемах, с которыми эти дети сталкиваются в жизни. Возьмите, к примеру, тех детей, которые мучаются, потому что у них самих или у них дома СПИД, я не уверена, что они заявят об этом во время обсуждения СПИДа, но как только ребенок поймет, что учитель готов внимательно выслушать рассказ об эмоциональной проблеме, а не только об учебных, путь к такому разговору открыт».

На третьем этаже старой кирпичной школы Джойс Эндрюз проводит с пятиклассниками занятия по социальной компетентности, которые бывают у них трижды в неделю. Эндрюз, как и другие учителя пятых классов, посещала специальные летние курсы по преподаванию этой дисциплины, но ее кипучая энергия подсказывает ей темы по социальной компетентности.

Сегодняшний урок посвящен идентификации чувств. Способность называть чувства и тем самым лучше проводить различие между ними составляет главный эмоциональный навык. Вчера вечером на дом было задано собрать фотографии лица какого-нибудь человека из журнала, назвать эмоцию, отражающуюся на его лице, и объяснить словами, что человек испытывает именно эти чувства. Собрав домашнее задание, Эндрюз пишет на доске список чувств — печаль, беспокойство, возбуждение, счастье и так далее — и начинает игру в «веселых и находчивых» с восемнадцатью учащимися, которым сегодня удалось выбраться в школу. Расположившись группами за четырьмя столами, ученики возбужденно тянут руки, стараясь поймать ее взгляд, чтобы дать ответ.

Добавив в написанный на доске список слово «разочарованный»,

Эндрюз задает вопрос: «Кто хоть раз испытывал разочарование?» — и видит лес в нетерпении поднятых рук.

«А что вы чувствуете в таком состоянии?»

Ответы посыпались как из рога изобилия: «Усталость», «Замешательство», «Не могу ясно мыслить», «Беспокойство».

Джойс прибавляет к списку слово «рассерженный» и говорит: «Мне известно это чувство... А когда учитель начинает сердиться?»

«Когда все разговаривают», — с улыбкой отвечает девочка у окна.

Не теряя ни минуты, Эндрюз раздает ученикам письменное задание. В первой колонке лица мальчиков и девочек, изображающие одну из шести основных эмоций: счастье, печаль, гнев, удивление, страх, отвращение, а рядом — описание движения мимических мышц, например:

Страх

- Рот открыт и перекошен.
- Глаза широко открыты, а внутренние уголки поднимаются.
- Брови подняты и сдвинуты к переносице.
- Посреди лба морщины.

Дети в классе Эндрюз знакомятся с заданием, копируют картинки, воспроизводя указанное положение лицевых мышц для каждой эмоции, и на их лицах поочередно появляются выражения испуга, гнева, удивления или отвращения. Этот урок разработан по результатам исследования выражения лица, проведенного Полом Экманом, и преподается в рамках вводного курса психологии почти в каждом колледже и крайне редко в начальной школе. Содержание такого урока по установлению связи между определением эмоции и самой эмоцией, а также между эмоцией и выражением лица, которое ей соответствует, кажется настолько тривиальным, что вроде бы в нем и вообще нет никакой надобности. Однако он вполне может послужить средством от удивления стандартных ошибок в смысле эмоциональной грамотности. Знайте, что хулиганы часто устраивают драки на школьном дворе в приступе гнева, потому что неверно понимают нейтральные сообщения и выражения как враждебные, а девочки, у которых обнаруживаются нарушения питания, не умеют отличать гнев от раздражения из-за голода.

## **Замаскированная эмоциональная грамотность**

Поскольку курс обучения уже перегружен из-за постоянного увеличения количества новых тем и насущных проблем, некоторые учителя, вполне понятно ощущающие перегрузку, не соглашались брать дополнительное время для еще одного курса за счет преподавания основ. Так что складывающаяся стратегия эмоционального воспитания предусматривает не создание нового курса обучения, а объединение занятий чувствами и взаимоотношениями с другими, уже преподаваемыми темами. Уроки эмоциональной грамотности можно вполне соединить с чтением и письмом, санитарным просвещением, естественными и общественными науками и другими стандартными предметами. Сейчас в школах Нью-Хейвена «Умение жить» в некоторых классах является отдельной темой, тогда как в другие годы курс социального развития объединяется с такими учебными дисциплинами, как чтение или санитарное просвещение. Отдельные уроки преподаются даже как часть занятий по математике — и особенно основные навыки учебной работы, например, как не замечать того, что отвлекает внимание, как выработать у себя заинтересованность в учебе и справляться со своими побуждениями, чтобы можно было внимательно относиться к учебе.

Некоторые программы развития умения контролировать эмоции и навыки общения вообще не требуют отведения на них времени как на отдельный предмет, а вместо этого внедряют свои уроки в саму структуру школьной жизни. Одним примером такого подхода — по существу, скрытого обучения эмоциональной и социальной компетентности — служит программа развития ребенка, созданная коллективом специалистов под руководством психолога Эрика Шапса. Эта программа со штаб-квартирой в Окленде, штат Калифорния, в настоящее время проходит проверку в небольшом количестве школ по всей стране, расположенных большей частью в районах, имеющих много общих бед с приходящим в упадок центром Нью-Хейвена.

Программа предлагает уже готовый комплект материалов, которые включаются в существующие курсы. Так, первоклассники на уроке чтения знакомятся с рассказом о том, «Как дружат Лягушка и Жаба», где Лягушка, которой очень хочется поиграть со своей впадающей в зимнюю спячку подружкой Жабой, прибегает к маленькой хитрости, чтобы заставить ее рано проснуться. Эта история используется в качестве стартовой площадки для обсуждения на уроке темы дружбы и вопросов о том, как чувствуют себя люди, когда кто-нибудь подшучивает над ними. Черда приключений приносит новые темы для обсуждения, осведомленность о потребностях друга и понимание, каково это бывает, когда тебя дразнят, и что значит

делиться чувствами с друзьями. Обязательным учебным планом предусмотрены все более замысловатые истории с учетом развития детей по мере перехода из класса в класс начальной и средней школы, дающие учителям отправные точки для обсуждения таких тем, как эмпатия, видение вещей в истинном свете и забота.

Другой способ вплести уроки эмоциональной грамотности в ткань современной школьной жизни заключается в том, чтобы помочь учителям заново продумать, как дисциплинировать учеников, которые дурно ведут себя. В программе развития ребенка учтено, что такие моменты предоставляют реальные возможности преподавать детям навыки и умения, которых им недостает, — сдерживание побуждений, объяснение их чувств, разрешение конфликтов — и что существуют лучшие способы установить дисциплину, чем принуждение. Учитель, заметивший, что трое первоклассников проталкиваются вперед, чтобы оказаться первыми в очереди в школьном буфете, мог бы предложить каждому из них угадать число, а победителя пропустить вперед. Это станет непосредственным уроком того, что существуют честные и справедливые способы улаживания таких мелких споров, а более глубокая идея, преподанная в данном случае, заключается в том, что споры можно уладить путем переговоров. И поскольку этот подход, который дети могут перенять для улаживания других аналогичных споров («Чур я первый!» — просто эпидемия в младших классах — если не на протяжении всей жизни в той или иной форме), он несет более позитивное сообщение, чем раздающееся повсюду властное «Прекратите это немедленно!».

## **Эмоциональное расписание**

«Мои друзья, Элис и Линн, не играют со мной».

Такую вот горькую жалобу высказала ученица третьего класса начальной школы Джона Мьюера в Сиэтле. Анонимный отправитель бросил письмо с таким сообщением в висевший в классе «почтовый ящик» — просто особым образом разрисованную картонную коробку, — куда она и ее соученики опускали письма с описанием своих проблем с тем, чтобы потом они всем классом могли обсудить сложные вопросы и найти способы их решения. Согласно правилам, во время обсуждения не упоминается имя автора письма, более того, учитель особо подчеркивает, что у всех детей время от времени случаются такие же неприятности и всем надо научиться с ними справляться. Когда они говорят о том, что значит чувствовать себя

всеми отвергнутым или что можно сделать, чтобы тебя приняли в свою компанию, у каждого есть возможность попробовать новые способы выхода из затруднительных ситуаций, то есть проводится своего рода коррекция ограниченного мышления, при котором конфликт рассматривается как единственный путь положить конец разногласиям.

Такой «почтовый ящик» обеспечивает определенную маневренность в вынесении на обсуждение класса тех или иных критических ситуаций или спорных проблем, поскольку слишком жесткая повестка дня может полностью расходиться с подвижной реальностью жизни детей. По мере того как растут и меняются дети, соответственно изменяются и насущные заботы. Для большей результативности уроки эмоциональной грамотности надо согласовывать с уровнем развития ребенка и повторно преподавать их в разном возрасте наиболее подходящим способом, соответствующим меняющемуся пониманию ребенка и проблемам, с которыми ему приходится сталкиваться на жизненном пути.

Но возникает вопрос: как рано надо начинать? Некоторые считают, что более всего для этого подходят первые несколько лет жизни. Педиатр из Гарвардского университета Т. Берри Брейзелтон уверен, что многим родителям было бы очень полезно пройти определенную подготовку, чтобы стать эмоциональными наставниками для своих малолетних детей, как это делают программы «Посещение на дому». Уже неоднократно была доказана необходимость более методично уделять внимание вопросам развития навыков общения и умения контролировать эмоции в программах подготовки к школе, таких как «Рывок вперед на старте». Как следует из Главы 12, подготовленность детей к усвоению знаний в значительной степени зависит от наличия у них хотя бы некоторых из основных навыков контроля над эмоциями. Дошкольный период оказывается чрезвычайно важным в смысле приобретения основополагающих навыков и умений, и есть свидетельства того, что «Рывок вперед на старте», если все проходит нормально (кстати сказать, важное замечание), часто оказывает длительное благотворное влияние в эмоциональном и социальном плане на жизнь тех, кто окончил курс по этой программе, даже в первые годы после достижения совершеннолетия; у них меньше проблем с наркотиками и задержаниями, более удачные браки и выше квалификация, обеспечивающая им определенный заработок.

Такого рода вмешательства срабатывают наилучшим образом, если они следуют эмоциональному графику развития ребенка. Судя по воплям новорожденных, дети испытывают сильные чувства с момента своего появления на свет. Однако головной мозг младенца еще весьма далек от

полного развития. Как было показано в Главе 15, только когда его нервная система полностью разовьется, а этот процесс идет в соответствии с ходом природных биологических часов в период детства и первые годы юности, только тогда эмоции ребенка созреют окончательно. Набор эмоций новорожденного весьма примитивен по сравнению с репертуаром пятилетнего ребенка, который, в свою очередь, намного беднее спектра чувств подростка. В самом деле, взрослые слишком легко впадают в ошибку, думая, что дети уже достигли зрелости, не считаясь с их возрастом и забывая, что момент проявления каждой эмоции на протяжении развития ребенка заранее запрограммирован. Так, например, четырехлетний ребенок за хвастовство может получить замечание от родителя, однако смущение, способное развить скромность, проявляется не раньше, чем ребенку исполнится пять лет.

График времени социального роста тесно переплетается с родственными направлениями развития, в особенности в отношении познавательной способности, с одной стороны, и мозга и биологического созревания — с другой. Как мы уже выяснили, эмоциональные способности, такие как эмпатия и эмоциональная саморегуляция, начинают формироваться фактически с младенчества. Год, проведенный в детском саду, отмечает пик созревания «социальных эмоций» — таких чувств, как незащищенность и скромность, ревность и зависть, гордость и уверенность, — в общем, всего, что требует способности сравнивать себя с другими. Пятилетний малыш, вступая в более широкий социальный мир школы, вступает также и в мир социального сравнения. Эти сравнения вызываются не только внешним изменением, но и появлением познавательного навыка: способности сравнивать себя с другими по отдельным качествам, будь то популярность, привлекательность или талантливое катание на скейтборде. Это тот возраст, в котором, к примеру, девочка, имеющая старшую сестру — круглую отличницу, может — по сравнению — начать считать себя «тупой».

Д-р Дэвид Гамбург, психиатр и президент «Карнеги корпорейшн», дававший оценку новаторским программам эмоционального воспитания, считает, что возраст перехода в начальную школу, а затем еще и в первые четыре класса средней школы знаменует два решающих момента в адаптации ребенка. Для детей в возрасте от шести до одиннадцати лет, по мнению Гамбурга, «школа представляет собой суровое испытание и приносит определяющий опыт, который сильно повлияет на отрочество и дальнейшую жизнь детей. Чувство самооценности у ребенка в значительной степени зависит от его или ее способности добиться успехов в школе.

Ребенок, не успевающий в школе, приводит в действие установки на заведомый провал, которые могут затуманить перспективы на всю жизнь». Как отмечает Гамбург, «чтобы извлекать пользу из обучения в школе, одним из самых необходимых качеств является способность отсрочивать удовольствие, быть социально ответственным в надлежащем смысле, сохранять контроль над своими эмоциями и иметь оптимистический взгляд на жизнь» — иными совами, эмоциональный интеллект.

Период полового созревания — поскольку это время чрезвычайных изменений в биологии, умственных способностях и деятельности головного мозга — представляет собой решающий период и для преподавания эмоциональных и социальных уроков. Что же касается подросткового возраста, то, как замечает Гамбург, «большинство подростков в десять—пятнадцать лет подвергаются соблазну половой жизни, алкоголя и наркотиков, курения» и другим искушениям.

Переход в среднюю школу или по крайней мере в первые четыре класса средней школы знаменует окончание детства и сам по себе представляет невероятно трудное в эмоциональном отношении испытание сил. Помимо других проблем, практически все ученики, вступая в новую школьную структуру, испытывают «провал» в уверенности в себе и всплеск застенчивости. Их представления о самих себе становятся шаткими, и в них наступает полная неразбериха. Одно из сильнейших потрясений касается «социальной самооценки» — убеждения учеников, что они способны завязывать и поддерживать дружеские отношения. Именно в этот момент, как считает Гамбург, это и помогает укрепить способность девочек и мальчиков строить близкие взаимоотношения, избегать кризисов в дружбе и воспитывать уверенность в себе.

По мнению Гамбурга, когда ученики поступают в среднюю школу, то есть как раз на пороге отрочества, проявляется отличие тех, кто прошел курс эмоциональной грамотности: их меньше, чем сверстников, беспокоят такие вещи, как давление со стороны одноклассников, повышение академических требований и соблазн закурить и попробовать наркотики. Они научились владеть своими эмоциями, что — по крайней мере на короткое время — предохранит их от сумятицы чувств и влияний, с которыми им скоро придется столкнуться.

## **Главное — правильно выбрать время**

Когда специалистам по психологии развития удалось составить карту



развития эмоций, они получили возможность более точно определять, какие уроки следует преподавать детям в каждый период раскрытия эмоционального интеллекта; какие устойчивые дефициты вероятнее всего обнаружатся у тех, кто не сумеет овладеть нужными компетенциями в надлежащие моменты, и какая исправительная подготовка могла бы восполнить то, что было упущено.

В «Нью-Хейвенской программе», к примеру, детям младших классов преподают основополагающие знания по самопознанию, взаимоотношениям и принятию решений. В первом классе ученики сидят кружком и перекачивают «куб с чувствами», на каждой стороне которого написаны слова «печальный» или «возбужденный». Каждый из ребят, когда подходит его очередь, рассказывает случай, когда он или она испытывали это чувство. Таким образом они выполняют упражнение, помогающее им более осознанно связывать чувства со словами и учиться эмпатии, слушая других и понимая, что те испытывают такие же чувства, что и они сами.

В четвертом и пятом классе, когда отношения между сверстниками начинают играть в их жизни огромную роль, для них устраивают уроки, содействующие укреплению их дружеских отношений: их учат эмпатии, контролю побуждений и способам справляться с гневом. Одно занятие в школе Трауп по курсу «Умение жить», на котором пятиклассники учатся распознавать эмоции по выражению лица, в основном посвящено сопереживанию. Так, для обучения контролю побуждений было устроено специальное табло в виде светофора, на котором отчетливо воспроизводятся шесть пунктов с указанием конкретных шагов.

Красный свет

1. Остановись, успокойся и подумай, прежде чем действовать.

Желтый свет

2. Расскажи о своих трудностях и о том, какие чувства ты при этом испытываешь.

3. Поставь себе позитивную цель.

4. Продумай варианты решений.

5. Заранее подумай о последствиях.

Зеленый свет

6. Приступай к действиям и следуй наилучшему плану.

К этому остроумному приспособлению в виде «светофора» регулярно прибегают, когда ребенок, к примеру, готов прийти в ярость, разобидеться при проявлении неуважения или разразиться слезами, когда его

поддразнивают; при этом предлагается набор конкретных шагов, помогающих справиться с этими напряженными моментами более взвешенными способами. Помимо обуздания чувств, указывается более эффективный способ действовать. А став привычным способом справляться с бурным эмоциональным порывом, то есть думать, прежде чем действовать под влиянием чувств, он может стать и главной стратегией, помогающей справляться с опасностями подросткового возраста и последующей жизни.

В шестом классе эти уроки имеют более непосредственное отношение к искушениям и всяческим влияниям, толкающим детей к сексу, наркотикам и выпивке, начинающим проникать в их жизнь. К девятому классу, когда подростки лицом к лицу сталкиваются с более расплывчатой социальной реальностью, особое значение приобретает способность смотреть на дело с разных точек зрения — своей и других причастных к этому людей. «Если парень приходит в ярость, увидев, что его подруга разговаривает с другим мальчиком, — говорит один из нью-хейвенских учителей, — ему стоит порекомендовать подумать о том, что могло бы произойти дальше и с их точки зрения тоже, а не просто бросаться очертя голову в конфронтацию».

### **Эмоциональная грамотность как предупредительная мера**

Некоторые наиболее эффективные программы повышения эмоциональной грамотности разрабатывались в качестве вспомогательного средства для решения какой-либо конкретной проблемы, в особенности проблемы насилия. Одним из самых быстро распространяющихся курсов обучения эмоциональной грамотности, вызванных к жизни стремлением принять предупредительные меры, является «Программа творческого разрешения конфликтов», принятая в нескольких сотнях бесплатных средних школ города Нью-Йорка и школах по всей стране. Курс разрешения конфликтов сфокусирован на том, как улаживать споры на школьном дворе, которые могут перерасти в инциденты вроде того случая, когда Йен Мур и Тайрон Синклер были застрелены их одноклассником в коридоре средней школы Джефферсона.

Линда Лантьери, составитель «Программы творческого разрешения конфликтов» и директор расположенного в Манхэттене Национального центра по разработке методов ее реализации, считает, что цель программы выходит далеко за рамки простого предотвращения ссор и стычек. По ее

мнению, «программа наглядно демонстрирует ученикам, что у них имеется широкий выбор способов улаживания конфликта, помимо пассивности или агрессии. Мы объясняем им всю бесполезность насилия и предлагаем в качестве замены приобрести конкретные навыки. Дети учатся отстаивать свои права, не прибегая к насилию. Эти навыки пригодятся им в течение всей жизни, причем не только тем, кто более других склонен к насилию».

Так, одно упражнение построено на том, что ученики выбирают простой реалистический способ, который помог бы им уладить какой-то возникший у них конфликт. В другом упражнении ученики разыгрывают сцену, в которой старшей сестре, занятой приготовлением домашнего задания, до смерти надоедает оглушительный рэп, развлекающий ее младшую сестру. В полном расстройстве она выключает проигрыватель, несмотря на протесты сестры. Класс сообща придумывает способы решения этой проблемы, приемлемые для обеих сестер.

Для успешной реализации этой программы необходимо вывести ее за пределы классной комнаты и внедрять на игровых площадках и в кафетериях, где существует наибольшая вероятность взрыва эмоций. С этой целью некоторых учеников обучают искусству выступать в роли посредника, которое может им пригодиться в старших классах начальной школы. И если в какой-то ситуации напряжение кончается взрывом, ученики всегда могут обратиться к посреднику, чтобы тот помог им разрешить конфликт. «Миротворцев» школьного двора учат прекращать драки, насмешки и угрозы, улаживать межрасовые инциденты и другие опасные своими последствиями события школьной жизни.

Посредники должны уметь так формулировать свои высказывания, чтобы обе стороны были уверены в их полной беспристрастности. Их тактические приемы заключаются в том, что найти общий язык с участниками конфликта и убедить их выслушать другую сторону, никого не перебивая и не оскорбляя. Они призывают обе стороны успокоиться и высказать свою точку зрения, а потом соответственно пересказать услышанное, подтвердив тем самым, что они действительно выслушали и поняли друг друга. Затем посредники пытаются найти решение, которое удовлетворило бы обе стороны, причем такого рода миротворчество часто заканчивается подписанием двустороннего соглашения.

Помимо посредничества в любом споре программа учит школьников прежде всего обдумывать разногласия с разных сторон. Как сообщил Энджел Перес, подготовленный к роли примирителя во время учебы в начальной школе, программа «изменила мой образ мыслей. Я-то раньше был уверен, что если кто-то дерзнет меня или что-то мне сделает, то

единственный способ расквитаться с ним — это драка. С тех пор как я прошел эту программу, у меня выработался более позитивный образ мышления. Если со мной дурно обойдутся, я не стану пытаться отплатить той же монетой, а постараюсь решить эту проблему». И он нашел себя, занявшись распространением этого метода решения проблем.

Хотя в круг внимания «Программы творческого разрешения конфликтов» помещено предупреждение насилия, Лантьери считает, что у нее более широкие цели. С ее точки зрения, навыки и умения, необходимые для предотвращения разгула насилия, нельзя отделять от полного спектра эмоциональной компетентности, то есть, к примеру, осознание того, что вы чувствуете, или того, как справиться с порывом или горем, так же важно для предотвращения насилия, как и умение справляться с гневом. Большая часть этой подготовки имеет отношение к основам эмоциональной компетентности, таким как распознавание расширенного диапазона чувств и умение назвать их и сопереживать. Описывая результаты оценки эффективности ее программы, Лантьери с нескрываемой гордостью указала на повышение «заинтересованности детей», резкое уменьшение количества драк, оскорбительных поступков и брани.

Аналогичное совпадение мнений относительно эмоциональной грамотности наблюдалось и в ассоциации психологов, пытающихся найти способы помочь молодым людям, идущим по пути, который доведет их до жизни, отмеченной преступлениями и насилием. Множество исследований таких мальчиков, как мы уже видели в Главе 15, создали отчетливое представление о пути, избираемом большинством ребят, которые начинают с импульсивности и вспыльчивости в первых классах школы, затем к концу начальной школы превращаются в отверженных социумом, связываются с кругом себе подобных и увязают в череде преступлений в возрасте учеников средней школы. На пороге совершеннолетия у большей части этих мальчиков уже есть полицейские досье и готовность к насилию.

Когда дело дошло до разработки вариантов вмешательства, которое помогло бы этим мальчикам сойти с пути насилия и преступлений, то в результате опять же была создана программа преподавания эмоциональной грамотности. Одной из них, разработанной совместно Кэрл Куше и Марком Гринбергом в Университете штата Вашингтон, является учебная программа CASM (CASM — это аббревиатура «Стимулирования альтернативных стратегий мышления»). Хотя больше всех в подобных уроках нуждаются те, кто больше всех рискует двинуться по пути, ведущему к преступлениям и насилию, этот курс преподается всему классу во избежание любого привлечения внимания к вызывающей наибольшее

беспокойство подгруппе.

Все же такие уроки полезны всем детям. Они предусматривают, например, научение уже в самые первые годы учебы в школе сдерживать свои порывы; при отсутствии этого умения дети испытывают особенные затруднения с сосредоточением внимания на преподаваемых предметах и поэтому отстают в учебе и оценках. Еще один важный момент — это умение распознавать свои чувства; курс САСМ рассчитан на пятьдесят уроков, посвященных различным эмоциям, во время которых самым маленьким рассказывают о главных из них, таких как счастье и гнев, а позднее останавливаются на более сложных чувствах — ревности, гордости и сознании вины. На уроках осознания эмоций их учат наблюдать затем, что чувствуют они и окружающие их люди, и — что особенно важно для склонных к агрессии — распознавать, когда кто-то действительно настроен враждебно, а когда, напротив, они сами приписывают кому-то враждебное отношение.

Разумеется, один из самых важных уроков посвящен умению справляться с гневом. Основное, что дети узнают о гневе (равно как и обо всех остальных эмоциях), это то, что «испытывать любые чувства — это нормально», но одни реакции допустимы, а другие — нет. И в этом курсе одним из средств обучения самоконтролю служит то же самое упражнение со «светофором», которое используют в школах Нью-Хейвена. Другие разделы программы помогают детям в налаживании дружеских отношений в противовес социальному неприятию, которое может подтолкнуть ребенка к преступлению.

### **Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества**

Ни для кого не секрет, что сегодня в подрастающем поколении постоянно растет число тех, кому их семьи не обеспечивают возможность занять прочное положение в жизни, и школы остаются единственным местом, куда могут обращаться представители разных групп населения, чтобы исправить недостатки детей в эмоциональной и социальной компетентности. Это вовсе не означает, что только школы призваны заменить все социальные институты, которые слишком часто либо уже развалились, либо стоят на пороге развала. Но поскольку практически каждый ребенок ходит в школу (по крайней мере в первые классы начальной школы), она становится местом, где детям можно преподавать

главные уроки умения жить, которые они не получают никаким иным способом. Эмоциональная грамотность означает наличие более широких полномочий на получение образования, восполняя пробел в социализации детей, возникший из-за некомпетентности их семей. Столь колоссальная задача требует двух важных изменений: чтобы учителя вышли за рамки своей традиционной миссии и чтобы люди в каждом сообществе проявили большую заинтересованность в деле образования.

В любом случае наличие учебного курса эмоциональной грамотности может иметь гораздо меньшее значение, чем то, как уроки этого курса преподаются. Пожалуй, нет другого такого предмета, для преподавания которого качества учителя так много значат, поскольку то, как преподаватель обращается с классом, само по себе есть образец, фактически урок, эмоциональной компетентности — или ее отсутствия. Всякий раз, когда учитель реагирует на одного ученика, остальные двадцать—тридцать получают урок.

В племени учителей происходит своего рода самоотбор тех, кто тяготеет к подобным учебным дисциплинам, потому что не каждый по характеру годится для их преподавания. Начать с того, что учителям нужно чувствовать себя комфортно, говоря об эмоциях; далеко не все учителя не испытывают при этом затруднений или хотят этим заниматься. Стандартное образование, получаемое учителями, не включает почти ничего из того, что подготовило бы их к преподавательской деятельности такого рода. По этим причинам программы преподавания эмоциональной грамотности, как правило, предоставляют будущим учителям рассчитанную на несколько недель специальную подготовку по методике преподавания этого предмета.

Несмотря на то что многие учителя вначале неохотно берутся за обсуждение темы, которая кажется не имеющей никакого отношения к их профессиональной подготовке, есть данные, говорящие о том, что как только они соглашаются попробовать заняться этим, большинство бывает довольно и не отказывается от этого. В школах Нью-Хейвена, когда учителя впервые узнали, что их будут обучать преподаванию новых курсов эмоциональной грамотности, 31 процент заявили, что займутся этим с большой неохотой. По истечении года преподавания этих курсов более 90 процентов учителей признались, что довольны ими и хотят продолжить их преподавание в следующем году.

## **Расширенная миссия школ**

Помимо расширения педагогического образования, эмоциональная грамотность расширяет и наше представление о задачах собственно школ, превращая их в посредника общества, который следит за тем, чтобы дети усваивали эти уроки, необходимые для жизни, то есть происходит возврат к классической роли образования. Этот более масштабный проект требует — помимо любых конкретных вопросов, связанных с учебной программой, — использования возможностей помогать в классе и вне класса учащимся превращать моменты личного кризиса в уроки эмоциональной компетентности. Наилучшие результаты получаются тогда, когда уроки в школе координируются с тем, что происходит у детей дома. Многие программы эмоциональной грамотности включают специальные занятия для родителей, где им объясняют, что изучают их дети, не для того, чтобы они просто дополняли то, что сообщается в школе, а чтобы помочь родителям, которые ощущают потребность лучше разбираться в эмоциональной жизни своих детей.

Таким образом, дети получают согласованную информацию об эмоциональной компетентности во всех разделах своей жизни. В школах Нью-Хейвена, по словам Тима Шрайвера, руководителя «Программы социальной компетентности», «если дети затеют ссору в кафетерии, их направят к посреднику из их круга, который сядет с ними и проработает их конфликт по той же самой методике рассмотрения вещей с разных точек зрения, которую они узнали в классе. Тренеры будут использовать эту методику для разрешения конфликтов на игровом поле. Мы устраиваем занятия для родителей, обучая их пользоваться этими методами дома с детьми».

Такое параллельное подкрепление этих эмоциональных уроков — не только в классной комнате, но и на игровой площадке, не только в школе, но и дома — представляется оптимальным. Это означает более тесное объединение школы, родителей и общины и повышает вероятность того, что знания, усвоенные детьми на занятиях по эмоциональной грамотности, не останутся в стенах школы и что после опробования они будут использовать эти знания на практике и оттачивать их в настоящих испытаниях, которые ставит жизнь.

Такой фокус внимания придает новую форму школьному образованию еще в одном отношении, а именно в отношении создания школьной культуры, превращающей школу в «заботливое содружество», в место, где ученики чувствуют себя уважаемыми людьми, которыми интересуются и которые связаны с одноклассниками, учителями и самой школой. К примеру, школы в таких районах, как Нью-Хейвен, где высок процент

распадающихся семей, предлагают ряд программ, для реализации их в общине набирают неравнодушных людей, которые будут заниматься с учащимися, у которых домашняя обстановка в лучшем случае нестабильна. В нью-хейвенских школах ответственные взрослые выражают желание стать наставниками, постоянными спутниками для учеников, терпящих неудачи, у кого дома мало или вообще нет взрослых, занимающихся их воспитанием.

Таким образом, при разработке оптимального варианта программ эмоциональной грамотности необходимо учитывать следующие условия: реализацию программы надо начинать достаточно рано, соблюдать соответствие возрастной группе, осуществлять программу на протяжении всего периода обучения в школе и объединять усилия заинтересованных лиц в школе, дома и в сообществе.

Но даже если многое из этих программ вписывается в существующее расписание школьного дня, они все же вносят существенные изменения в любой школьный план. Было бы крайне наивным не учитывать трудности при введении таких программ в курс школьного обучения. Многие родители, возможно, считают, что тема сама по себе слишком личная для вынесения ее на обсуждение в школе и что лучше предоставлять родителям решать такие вопросы (аргумент весьма убедительный, если родители действительно обращаются к этим темам, но уже не такой весомый, если родители об этом забывают). Кстати сказать, одни учителя с неохотой уступают вторую часть учебного дня предметам, которые кажутся им слишком далекими от академических основ, другим вообще не очень удобно обсуждать эти темы и еще заниматься их преподаванием, но всем им потребуется специальная подготовка для реализации этих программ. Да и некоторые дети тоже окажут сопротивление этим нововведениям, особенно в тех пределах, в которых эти занятия расходятся с их насущными интересами, или из-за того, что воспримут их как назойливые посягательства на их частную жизнь. Вдобавок ко всему возникает дилемма: как сохранить высокое качество таких программ и помешать ловким дельцам на рынке образования проталкивать непрофессионально составленные программы по эмоциональной компетентности, которые повторяют катастрофические ошибки, например, непродуманной политики в отношении наркотиков или беременности подростков.

Так зачем же нам, с учетом всего этого, пытаться что-то изменить?

**Меняет ли дело эмоциональная грамотность?**



С некоторых пор всех учителей мучает один и тот же кошмар: однажды утром Тим Шрайвер развернул местную газету и прочел о том, что на одной из улиц Нью-Хейвена в Ламона, его любимца среди бывших учеников, было произведено девять выстрелов и что он доставлен в больницу в критическом состоянии. «Ламон был одним из школьных лидеров: огромного роста — шесть футов и два дюйма, страшно популярный полузащитник и всегда улыбался, — говорит о нем Шрайвер. — В то время Ламон с удовольствием ходил в «клуб лидеров», которым я тогда заведовал, и мы там, помню, обменивались разными идеями по известной модели решения проблем».

Эта модель представляет собой четырехэтапный метод «Ситуация, варианты, следствия, решение»: скажи, что за ситуация сложилась и какие чувства она у тебя вызывает, обдумай свои варианты решения этой проблемы и их возможные последствия, выбери решение и реализуй его — версия метода «светофора» для взрослых. Ламон, добавил Шрайвер, любил проводить «мозговые атаки» на воображаемые, но потенциально действенные способы справляться с неотложными дилеммами, которые ставит жизнь средней школы, такими как проблемы с подружками и способы избежать драки.

Но после окончания средней школы этих немногочисленных уроков для него, по-видимому, оказалось недостаточно. Бродя по улицам среди моря нищеты, наркотиков и огнестрельного оружия, Ламон в свои двадцать шесть лет оказался на больничной койке с изрешеченным пулями телом, весь в бинтах. Примчавшись в госпиталь, Шрайвер обнаружил, что Ламон с трудом может говорить, а над ним склонились его мать и девушка. Увидев бывшего учителя, Ламон жестом пригласил его подойти к постели, и когда Шрайвер нагнулся, чтобы расслышать его, прошептал: «Шрайв, когда я выберусь отсюда, я непременно воспользуюсь тем методом».

Ламон окончил среднюю школу «Хиллхауз» до того, как там начали преподавать курс социального развития. Может, его жизнь сложилась бы иначе, если бы к его услугам было такое образование на протяжении всех лет учебы в школе, какое получают в нынешнее время дети в бесплатных средних школах Нью-Хейвена? Все признаки указывают на возможность утвердительного ответа, хотя сказать наверняка никто не может.

А вот как высказался по этому поводу Тим Шрайвер: «Ясно одно: испытательным полигоном для решения социальных проблем должна служить не только классная комната, но и кафетерий, улицы и домашний круг». Обратимся к свидетельствам учителей, занятых реализацией нью-хейвенской программы. Одна из них рассказала, что ее посетила бывшая

ученица, пока незамужняя, и призналась, что к нынешнему моменту почти наверняка уже была бы матерью-одиночкой, «если бы не научилась отстаивать свои права на наших занятиях по социальному развитию». Другая учительница вспоминала, что у одной из ее учениц отношения с матерью были настолько плохими, что их разговоры вечно заканчивались состязаниями, кто кого перекричит; после того как девочка научилась успокаиваться и думать прежде, чем реагировать, мать сообщила ей, что теперь они могут разговаривать, не «выходя из себя». В школе Трауп шестиклассница передала записку своей преподавательнице курса социального развития. В записке говорилось, что ее лучшая подруга беременна, ей не с кем поговорить о том, что ей делать, и она собирается покончить с собой, но девочка была уверена, что преподавательница позаботится о ее подруге.

Настоящее откровение произошло, когда я наблюдал за седьмым классом во время занятий по социальному развитию в нью-хейвенских школах и учительница попросила, чтобы «кто-нибудь рассказал мне о какой-то своей недавней ссоре, которая завершилась благополучно».

Полноватая двенадцатилетняя девочка быстро подняла руку: «Эта девочка считалась моей подругой, а кто-то сказал, что она хочет побить меня. Мне сообщили, что она собирается загнать меня в угол после школы».

Но вместо того чтобы в гневе обрушиться на другую девочку, она применила подход, рекомендованный ей на занятиях, — выяснила, что происходит, прежде чем делать поспешные выводы. «Поэтому я подошла к этой девочке и спросила, зачем она нагородила такую чепуху. А она ответила, что никогда ничего подобного не говорила. Так что мы так и не поссорились».

На первый взгляд эта история кажется вполне безобидной, если не учитывать тот факт, что ее рассказывает девочка, которую уже раз выгнали из школы за драку. Прежде она сначала нападала, а вопросы задавала потом... или не задавала вообще. Вступить в конструктивный диалог с воображаемым противником вместо того, чтобы очертя голову ринуться в яростную конфронтацию, стало для нее маленькой, но реальной победой.

Возможно, наиболее выразительным свидетельством влияния таких занятий по эмоциональной грамотности служат данные, которыми поделился со мной директор школы, где учатся дети двенадцати лет. Здесь существует правило: дети, которых застали дерущимися, временно исключаются из школы. Однако после введения занятий по курсу эмоциональной грамотности число временно исключенных все эти годы

постоянно сокращалось. «В прошлом году, — сообщил директор, — было 106 нарушителей дисциплины, а в этом, судя по данным на март месяц, только 26».

Налицо явная польза. Но если отвлечься от рассказов об улучшенных или спасенных жизнях, остается эмпирический вопрос: насколько важными оказались в действительности занятия по эмоциональной грамотности для тех, кто прошел обучение по этому курсу? Полученные данные указывают, что хотя под влиянием такого рода курсов никто не изменится мгновенно, все-таки по мере перехода детей из класса в класс происходят заметные улучшения в общей атмосфере школы и взглядах на жизнь, а также уровне эмоциональной компетентности девочек и мальчиков, принимающих участие в новых программах.

Качество программ неоднократно подвергалось объективному оцениванию, причем наиболее удачные методы оценки основывались на результатах сравнения учеников, прослушавших курс эмоциональной грамотности, с теми, кто не присутствовал на таких занятиях, что подкреплено сведениями от независимых наблюдателей, оценивавших поведение детей. Другой метод предусматривал запись изменений в тех же учениках до и после прохождения курсов обучения на основе объективных критериев их поведения, таких как число драк на школьном дворе или временных исключений из школы. Подытоживая результаты, нельзя не заметить то благотворное влияние, какое оказывают новые программы на эмоциональную и социальную компетентность детей, их поведение в школе и дома, а также их обучаемость (подробности см. в Приложении Е):

### *Эмоциональное самоосознание*

- Совершенствование в распознавании и назывании своих эмоций
- Умение лучше понять причины чувств
- Осознание различий между чувствами и действиями

### *Умение справляться с эмоциями*

- Большая выносливость к фрустрации и умение справляться с гневом
- Меньшее количество словесных оскорблений, драк и случаев срыва

занятий в классе

- Большое умение выражать гнев подобающим образом, не переходя к драке
- Меньшее число случаев временного и окончательного исключения из школы
- Менее агрессивное или саморазрушающее поведение
- Больше позитивных чувств к себе, школе и семье
- Способность лучше справляться со стрессом
- Меньшее одиночество и социальная тревожность

### ***Результативное обуздывание эмоций***

- Большое чувство ответственности
- Повышается способность обращать и сосредоточивать внимание на выполняемом задании
- Уменьшается импульсивность; повышается самоконтроль
- Улучшение оценок в тестах достижений

### ***Эмпатия: считывание эмоций***

- Более развитое умение вставать на точку зрения другого человека
- Усиление эмпатии и восприимчивости к чувствам других людей
- Способность более внимательно слушать других людей

### ***Налаживание и поддержание взаимоотношений***

- Способность лучше анализировать взаимоотношения и понимать друг друга
- Большое умение разрешать конфликты и обсуждать разногласия
- Умение лучше разрешать проблемы во взаимоотношениях
- Большая уверенность в себе и большие навыки общения
- Большая популярность и общительность; дружелюбие и большая включенность в дела сверстников

- Большая востребованность у сверстников
- Большая заинтересованность и предупредительность
- Большая приверженность общественной жизни и большее умение вписаться в группы
- Большие коллективизм, сотрудничество и готовность помочь
- Большая демократичность в отношениях с другими людьми

Один пункт в этом списке заслуживает особого внимания: программы эмоциональной грамотности улучшают оценки детей за успехи в учебе и характеристики их поведения в школе. И это отнюдь не отдельный вывод, в подобных исследованиях он возникает снова и снова. В то время когда слишком многим детям не хватает способности справляться со своими огорчениями или сосредоточивать внимание, сдерживать порывы, чувствовать ответственность за свою работу или интересоваться учебой, все, что подкрепит эти умения, будет способствовать их обучению. В этом смысле эмоциональная грамотность предоставляет школам большую возможность заниматься своим прямым делом — учить детей. Даже во времена возвращения к основным принципам и сокращений бюджета можно привести доказательство того, что эти программы содействуют обращению упадка образования в подъем и укреплению школ в выполнении их главной миссии и поэтому вполне заслуживают капиталовложений.

Помимо выгод с точки зрения образования, эти курсы обучения, похоже, помогают детям лучше исполнять их роли в жизни благодаря тому, что они становятся лучшими друзьями, учениками, сыновьями и дочерьми, а в будущем скорее всего станут лучшими мужьями и женами, работниками и работодателями, родителями и гражданами. Пока все мальчики и девочки не овладеют этими навыками и умениями одинаково твердо, улучшения в обществе будут напрямую связаны с их успехами. «Нарастающий прилив поднимает все лодки, — как выразился Тим Шрайвер. — Эти навыки и умения могут принести пользу не только детям, имеющим проблемы, но и всем детям вообще; это прививка, необходимая для жизни».

## **Характер, мораль и искусство демократии**

Существует старомодный термин для обозначения комплекса умений и навыков, представляемых эмоциональным интеллектом: характер. Так вот этот характер, как определяет его Амитай Этциони, социолог-теоретик из

Университета Джорджа Вашингтона, есть «психологическая сила, необходимая для нравственного поведения». По мнению философа Джона Дьюи, нравственное воспитание оказывается наиболее эффективным, когда уроки преподаются детям в обстановке реальных событий, а не просто как абстрактные знания, то есть в режиме эмоциональной грамотности.

Принимая, что совершенствование характера служит фундаментом демократических обществ, рассмотрим, какими способами эмоциональный интеллект укрепляет этот фундамент. Базис характера составляет самодисциплина. Добродетельная жизнь, как заметили философы еще во времена Аристотеля, основана на самоконтроле. Краеугольный камень характера — это способность находить для себя мотивы и управлять самим собой в чем угодно, будь то выполнение домашнего задания, завершение работы или вставание утром с постели. Способность отсрочивать удовольствие, а также контролировать и направлять в нужное русло побуждения к действию и составляет основное эмоциональное умение, то, которое в прежние времена называлось волей. «Мы должны себя контролировать — свои потребности и страсти, — чтобы со всеми поступать справедливо, — замечает Томас Ликона, рассуждая о воспитании характера. — Потребуется воля, чтобы держать эмоции под контролем разума».

Способность не думать о себе и своих побуждениях приносит пользу обществу и готовит почву для эмпатии, умения по-настоящему слушать и вставать на точку зрения другого человека. Эмпатия, как мы уже говорили, служит источником заботливости, альтруизма и сострадания. Взгляд на вещи с позиции другого помогает сломать необъективные стереотипы и тем самым приучает к терпимости и приятию различий. Такие способности особенно востребованы в нашем обществе, которое становится все более многонациональным, поскольку они позволяют людям вести совместную жизнь в обоюдном уважении и создавать возможность для продуктивного общественного диалога. В этом и заключается главное искусство демократии.

Школы, как отмечает Этциони, играют главную роль в формировании характера путем прививания детям самодисциплины и эмпатии, которые, в свою очередь, обеспечивают истинную приверженность гражданским и моральным ценностям.

Нанимаясь этим, недостаточно читать детям лекции о подобных ценностях; они должны применять их на практике, что и происходит, когда дети усваивают необходимые эмоциональные и социальные навыки и умения. В этом смысле эмоциональная грамотность шагает рука об руку с

нравственным развитием, воспитанием характера и гражданственности.

## Заключение

Когда я заканчивал эту книгу, мне на глаза попались несколько тревожных газетных статей. В одной из них объявлялось, что огнестрельное оружие стало главной причиной смерти в Америке, потеснив автокатастрофы. Вторая сообщала, что в прошлом году количество тяжких убийств возросло на 3 процента. Особенно встревожил сделанный в этой второй статье криминологом прогноз о том, что мы переживаем временное затишье перед «взрывом преступности», ожидаемым в ближайшее десятилетие. Основания, которые он привел, сводятся к тому, что постоянно растет количество тяжких убийств, совершаемых четырнадцати-пятнадцатилетними подростками, а эта возрастная группа представляет пик мини-бума рождаемости. В следующем десятилетии эта группа перейдет в возрастную категорию от восемнадцати до двадцати четырех лет, то есть они достигнут возраста, на который приходится максимум насильственных преступлений. На горизонте уже появились предвестники: в третьей статье говорилось о том, что за четыре года — между 1988 и 1992 годами, — поданным министерства юстиции, произошел скачок на 68 процентов в числе несовершеннолетних, осужденных за убийство, нападения при отягчающих обстоятельствах, разбой и изнасилование с применением физической силы, при этом только количество нападений при отягчающих обстоятельствах возросло на 80 процентов.

Эти подростки принадлежат к первому поколению, вооруженному не просто огнестрельным оружием, а автоматическим оружием, легкодоступным для них, точно так же, как поколение их родителей было первым, получившим широкий доступ к наркотикам. Ношение подростками огнестрельного оружия означает, что те разногласия, которые в прежние времена решались бы в кулачной драке, теперь могут легко привести к перестрелке. А как подчеркнул еще один эксперт, нынешние подростки «просто не умеют избегать ссор».

Одна из причин, почему люди так плохо владеют главным умением жить, заключается в том, что мы, как общество, не позаботились обеспечить обучение каждого ребенка необходимым навыкам справляться с гневом или конструктивно разрешать конфликты, равно как и не дали себе труда научить их проявлять сочувствие, контролировать побуждения и не познакомили с основными принципами эмоциональной компетентности.



Предоставляя эмоциональное воспитание детей воле случая, мы сильно рискуем зря потерять время и не использовать «окно возможностей», предоставленное природой в период медленного развития головного мозга, чтобы помочь детям сформировать здоровый эмоциональный репертуар.

Хотя проблема эмоциональной грамотности вызывает большой интерес у некоторых преподавателей, эти курсы обучения встречаются еще довольно редко. Большинство учителей, директоров школ и родителей просто не знает, куда обратиться. Кстати сказать, лучшие модели как-то выпадают из главного направления в деле образования, находя применение в отдельных частных школах и нескольких сотнях бесплатных средних школ. Конечно, никакая программа, включая данную, не решит всех проблем. Но, принимая во внимание тот кризис, с которым столкнулись мы и наши дети, и ту, пусть небольшую, надежду, что вселяют в нас программы эмоциональной грамотности, мы должны задать себе вопрос: «А не следует ли нам обучить каждого ребенка этим наиважнейшим для всей его последующей жизни навыкам, причем сейчас более чем когда-либо?»

И если не сейчас, то когда?

## Приложение А. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

Несколько слов о том, что я подразумеваю под эмоцией, термином, по поводу точного значения которого психологи и философы не могли договориться на протяжении более чем ста лет. В самом буквальном смысле «Оксфордский словарь английского языка» определяет эмоцию как «любое возбуждение или нарушение равновесия ума, чувства, пассивности; любое неистовое или взволнованное состояние психики». Я пользуюсь термином «эмоция» применительно к чувству и характерным для него мыслям, психологическому и биологическому состояниям и диапазону склонностей действовать. Существуют сотни эмоций, дополняемые их сочетаниями, вариациями, мутациями и нюансами. В самом деле, оттенков эмоций гораздо больше, чем слов для их обозначения.

Исследователи продолжают спорить о том, какие именно эмоции можно считать первичными — синим, красным и желтым цветами чувства, из которых получаются все смеси, — или даже о том, существуют ли вообще такие первичные эмоции. Некоторые теоретики предлагают основные семейства, хотя далеко не все соглашаются с ними. Вот главные кандидаты и некоторые члены их семейств:

- *Гнев*: неистовство, грубый произвол, негодование, ярость, озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство, раздражительность, враждебное отношение и, возможно как крайность, патологическая ненависть и бешенство.

- *Печаль*: горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия, жалость к себе, тоска одиночества, подавленность, отчаяние и — в патологической форме — тяжелая депрессия.

- *Страх*: тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство, оцепенение от страха, опасение, настороженность, тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас; а как психопатология — фобия и паническое состояние.

- *Наслаждение*: счастье, радость, облегчение, довольство, блаженство, восхищение, приятное изумление, ликование, чувственное удовольствие, глубокое волнение, восторг, удовольствие, удовлетворенность, эйфория, каприз, экстаз и — как крайность — мания.

- *Любовь*: приятие, дружелюбие, доверие, доброта, симпатия, преданность, обожание, страстная влюбленность, агапэ — деятельная,

одаряющая любовь.

- *Удивление*: шок, потрясение, изумление, удивление, смешанное с восторгом.

- *Отвращение*: презрение, надменность, пренебрежение, омерзение, антипатия, неприязнь, неприятие.

- *Стыд*: чувство вины, смущение, досада, угрызения совести, унижение, сожаление, чувство обиды и искреннее раскаяние.

Разумеется, этот список не дает ответа на любой вопрос относительно того, как классифицировать эмоции. Как, к примеру, насчет смесей, таких как ревность, разновидность гнева, которая к тому же объединяется с печалью и страхом? И что сказать о достоинствах, таких как надежда и вера, мужество и прощение, уверенность и самообладание? Или о некоторых классических пороках, таких чувствах, как сомнение, самодовольство, лень или апатия — или скука? Четких ответов не существует; научный спор на тему классификации эмоций продолжается.

Довод в пользу небольшого числа основных эмоций до некоторой степени опирается на открытие Пола Экмана из Университета штата Калифорния в Сан-Франциско, что выражения лица, соответствующие четырем из них (страху, гневу, печали, наслаждению), признаются людьми, принадлежащими к различным культурам по всему миру, включая дописьменные народы, не испорченные влиянием кино или телевидения, что говорит об их универсальности. Экман показывал фотографии лиц, воспроизводящих выражения с технической точностью, представителям таких далеких культур, как культура западной части Новой Гвинеи, где обитает изолированное племя, принадлежащее к каменному веку, живущее далеко в горах, и обнаружил, что повсюду люди узнают одни и те же основные эмоции. Эту универсальность выражений лиц, соответствующих определенным эмоциям, впервые подметил, вероятно, Дарвин, который видел в ней доказательство того, что силы эволюции запечатлели эти сигналы в нашей центральной нервной системе.

Пытаясь найти основные принципы, я следую примеру Экмана и других, рассматривая эмоции с точки зрения семейств или характеристик и беря главные семейства — гнев, печаль, страх, наслаждение, любовь, стыд и так далее — как относящиеся к рассматриваемому вопросу, чтобы показать бесконечные нюансы нашей эмоциональной жизни. Каждое из этих семейств имеет в своей основе главное эмоциональное ядро, из которого расходятся волнами бесчисленные мутации родственных форм эмоций. Дальше от ядра пульсируют настроения, которые, говоря

техническим языком, более приглушены и длятся дольше эмоции (хотя человеку случается относительно редко, к примеру, целый день пылать гневом, он не так уж редко пребывает в сердитом, раздраженном настроении, в котором легко возникают более короткие вспышки гнева). За настроениями следуют темпераменты — готовность вызвать обусловленную эмоцию или настроение, которые делают людей подавленными, застенчивыми или оживленными. А еще дальше этих эмоциональных диспозиций помещаются настоящие эмоциональные расстройства, такие как клиническая депрессия или непрерывное состояние тревоги, в которых человек чувствует себя постоянно втянутым в токсическое состояние.

## Приложение Б. ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УМА

Лишь в последние годы появилась научная модель эмоционального ума, объясняющая, каким образом очень многое из того, что мы делаем, может делаться под влиянием эмоций, — как мы можем быть такими разумными в какой-то один момент и такими неразумными в следующий, — и смысл, в котором эмоции обладают собственным здравым смыслом и собственной же логикой. Пожалуй, две лучшие оценки эмоционального мозга предложены независимо Полом Экманом, руководителем лаборатории по изучению взаимодействия людей в Университете штата Калифорния в Сан-Франциско, и Сеймуром Эпштейном, психологом из Университета штата Массачусетс. Несмотря на то что и Экман, и Эпштейн тщательно рассматривали различные научные факты, вместе они предлагают базовый список качеств, которые выделяют эмоции из остальной ментальной жизни.

### *Быстрая, но неточная ответная реакция*

Эмоциональный ум гораздо быстрее, чем рациональный, бросается действовать, не мешкая ни секунды и не останавливаясь, чтобы подумать, что он, собственно, делает. Его проворство мешает неторопливому аналитическому размышлению, являющемуся признаком мыслящего ума. В процессе эволюции эта быстрота скорее всего касалась самого главного решения — на что обратить внимание и что надо сразу насторожиться, скажем, сталкиваясь с другим животным и мгновенно принимая решения вроде «Я его съем, или оно сожрет меня?». Тем организмам, которым нужно было слишком долго размышлять над ответами на эти вопросы, вряд ли было суждено иметь многочисленное потомство, которому они передали бы свои медлительные гены.

Поступки, продиктованные эмоциональным умом, отмечены особенно сильным чувством уверенности — побочный результат отлаженного упрощенного способа смотреть на вещи, который может приводить в полнейшее недоумение рациональный ум. Когда страсти улягутся или даже посреди ответной реакции, мы ловим себя на мысли, «Зачем я это

сделал(а)?». Это служит признаком пробуждения к этому моменту рационального ума, правда, не такого быстрого, как у эмоционального ума.

Поскольку интервал между возникновением того, что запускает эмоцию, и ее вспышкой может быть фактически мгновенным, аппарат, производящий оценку восприятия, должен обладать высоким быстродействием даже с точки зрения времени «срабатывания» мозга, исчисляемого тысячными долями секунды. Оценка необходимости действовать должна производиться автоматически и так быстро, что она никогда не переходит на уровень сознаваемой осведомленности. Это множество наспех «сварганенных» эмоциональных реакций охватывает нас фактически до того, как мы полностью поймем, что происходит.

Этот скоростной режим восприятия жертвует точностью ради скорости, полагаясь на первые впечатления, реагируя на общую картину или на самые впечатляющие аспекты. В нем вещи воспринимаются сразу как целое, а реакция не требует времени для вдумчивого анализа. Яркие элементы могут определить это впечатление, перевесив тщательную оценку деталей. Огромное преимущество заключается в том, что эмоциональный ум считывает эмоциональную реальность (он сердится на меня; она лжет; это его огорчает) в одно мгновение, вынося простые интуитивные суждения, которые подсказывают нам, к кому надо относиться настороженно, кому верить, кто страдает. Эмоциональный ум — это наш радар для обнаружения опасности; если бы мы (или наши предки в процессе эволюции) стали дожидаться, чтобы рациональный ум вынес какие-либо из этих суждений, мы не только ошиблись бы — мы могли бы стать покойниками. Обратной стороной медали является то, что эти впечатления и интуитивные суждения в силу того, что они выносятся в мгновение ока, могут оказаться ошибочными или вводить в заблуждение.

Пол Экман полагает, что та быстрота, с которой эмоциям удается овладеть нами, прежде чем мы полностью осознаем, что они уже пришли в действие, необходима для обеспечения их высокой адаптивности: они мобилизуют нас для реагирования на требующие ответных действий события без потери времени на обдумывание, надо ли реагировать и если да, то как. С помощью разработанной им системы обнаружения эмоций по едва уловимым изменениям выражения лица Экман может проследивать микрореакции, которые мелькают на лице менее чем за полсекунды. Экман и его сотрудники установили, что внешние проявления эмоций начинают обнаруживать себя изменениями в мимической мускулатуре в течение нескольких тысячных долей секунды после события, запускающего реакцию, и что физиологические изменения, типичные для данной эмоции,

например, резкий отток крови и учащенное сердцебиение, также занимают всего лишь доли секунды. Такая быстрота особенно оправдана при сильной эмоции, такой как страх или внезапный испуг.

Экман утверждает, что, формально говоря, полный разгар эмоций занимает очень короткое время, продолжаясь всего лишь секунды, а не минуты, часы или дни. Он рассуждает так: если бы какая-то эмоция надолго завладевала мозгом и телом независимо от изменения обстоятельств, то речь уже шла бы о плохой адаптации. Если эмоции, вызванные одним-единственным событием, неизменно продолжают владеть нами и после того, как это событие миновало, и независимо от того, что дальше происходит вокруг нас, то чувства служили бы нам плохими советчиками. Чтобы эмоции дольше сохранялись, пусковой механизм должен срабатывать непрерывно, фактически снова и снова вызывая эмоцию, как, например, потеря любимого человека заставляет нас все время горевать. Если чувства упорно нас не покидают, как правило, это — настроения, приглушенная форма эмоций. Настроения определяют аффективный тон, но они в меньшей степени формируют наше восприятие и поведение, чем накал всех эмоций.

### ***Сначала чувства, потом мысли***

Поскольку регистрация и ответная реакция у рационального ума занимает чуть больше времени, чем у эмоционального, то «первое побуждение» в ситуации, возбуждающей сильные эмоции, исходит не от головы, а от сердца. К тому же существует и второй вид эмоциональной реакции, более медленной, чем живой отклик, которая сначала «закипает» и «варится» в наших мыслях и только потом приводит к переживанию. Этот второй путь к запуску эмоций более взвешен, и мы, как правило, вполне отдаем себе отчет в мыслях, которые к нему ведут. В этом виде эмоциональной реакции присутствует более длительная оценка; наши мысли — познавательная способность — играют ключевую роль в решении о том, какие эмоции будут возбуждены. Стоит только нам произвести оценку — «Этот водитель такси обманывает меня» или «Этот ребенок просто прелесть», — как тут же следует подходящая эмоциональная реакция. При этой более медленной последовательности процессов чувству предшествует более полно сформулированная мысль. Эмоции посложнее вроде смятения или опасения по поводу приближающегося экзамена следуют этим длительным маршрутом, на развертывание которого уходят

секунды или минуты, — это те эмоции, которые проистекают из мыслей.

В противоположность этому при последовательности процессов быстрого реагирования чувствование, видимо, предшествует мысли или возникает одновременно с нею. Такая скоропалительная эмоциональная реакция торжествует в ситуациях, связанных с необходимостью примитивного выживания. Положительная сторона подобных быстрых решений заключается в том, что они в мгновение ока мобилизуют нас, чтобы мы могли справиться с чрезвычайными обстоятельствами. Наши самые сильные чувства представляют собой непроизвольные реакции, и мы не можем знать, когда они прорвутся. «Любовь, — писал Стендаль, — подобна лихорадке, которая возникает и исчезает независимо от воли». Не только любовь, но и все наши раздражения и страхи охватывают нас, вовсе не являясь нашим выбором. Поэтому они могут послужить нам неким алиби. «Дело в том, что мы не выбираем эмоции, которые у нас возникают», — замечает Экман, что позволяет людям оправдывать свои поступки тем, что они были во власти эмоций.

Точно так же, как есть два пути возникновения эмоций — быстрый и медленный — один через непосредственное восприятие, другой через осмысление, — есть еще и эмоции, которые возникают по требованию. Примером тому служат актерские приемы с намеренным вызыванием чувств вроде слез, которые наворачиваются на глаза, когда для достижения этого эффекта призываются на помощь печальные воспоминания. Однако актеры просто больше, чем остальные люди, поднаторели в умышленном использовании второго пути к эмоциям — чувствования через посредство размышления. Несмотря на то что мы не можем выбрать, какие именно эмоции запустит та или иная мысль, мы очень часто можем выбрать, и действительно выбираем, о чем нам думать. Так же, как какая-нибудь сексуальная фантазия может привести к переживанию сексуальных чувств, так и счастливые воспоминания приводят нас в хорошее настроение, а грустные мысли погружают в задумчивость.

Но рациональный ум обычно не решает, какие эмоции мы «должны» испытывать. Вместо этого чувства, как правило, приходят к нам как *fait accompli*<sup>[38]</sup>. Что рациональный ум обычно контролирует, так это протекание этих реакций. За несколькими исключениями мы не решаем, когда нам впадать в ярость, печалиться и т.д.



Эмоциональному уму свойственна ассоциативная логика; он воспринимает элементы, которые символизируют реальность или вызывают воспоминание о ней, чтобы быть таким же, как эта реальность. Вот почему сравнения, метафоры и образы обращаются непосредственно к эмоциональному уму, точно так же, как и искусство — романы, фильмы, поэзия, песни, театр, опера. Великие духовные учителя, такие как Будда и Иисус, трогали сердца своих учеников, говоря на языке эмоций, обучая их с помощью притч, преданий и сказок. И в самом деле, религиозные символ и ритуал не имеют почти никакого смысла с рациональной точки зрения; они выражаются на языке сердца.

Эта логика сердца — эмоционального ума — хорошо изложена Фрейдом в его концепции мышления по типу «первичного процесса»<sup>[39]</sup>; логика религии и поэзии, психоза и детей, сна и мифа (как сформулировал Джозеф Кемпбелл, «сновидения — личные мифы; мифы — разделенные сновидения»). Первичный процесс — ключ к пониманию смысла таких произведений, как «Улисс» Джеймса Джойса: при мышлении типа первичного процесса свободные ассоциации определяют течение повествования; один объект символизирует другой; одно чувство вытесняет другое и представляет его; целое конденсируется в частях. Времени не существует, нет никаких законов причины и следствия. В первичном процессе нет даже такого понятия, как «Нет»; возможно все. Отчасти психоаналитический метод представляет собой искусство расшифровывать и разгадывать смысл этих заменителей.

Если эмоциональный ум следует этой логике и ее правилам, заменяя один элемент другим, то вовсе не обязательно определять вещи с помощью их объективных особенностей: какое значение имеет то, как они воспринимаются; вещи таковы, какими кажутся. То, что что-то нам напоминает, может оказаться гораздо более важным, чем то, что это «есть на самом деле». В эмоциональной жизни отличительные черты фактически могут походить на голограмму в том смысле, что одна-единственная деталь заставляет вспомнить целое. Как указывал Сеймур Эпштейн, в то время как рациональный ум устанавливает логические связи между причинами и следствиями, эмоциональный ум не проводит различий, соединяя вещи, которые просто-напросто имеют сходные, привлекающие внимание черты.

Эмоциональный ум по своей простоте во многом напоминает детский ум, и, чем сильнее эмоции, тем больше сходство. Одна похожая черта — это категорическое мышление, где все либо черное, либо белое и нет места полутонам; у кого-то расстроенного бестактностью, наверное, возникает мгновенная мысль: «Вечно я говорю что-то не то». Еще одним признаком

такого детского образа мышления является персонализированное мышление, когда события воспринимаются с ошибкой, связанной с собственной личностью, как у водителя, который после аварии объяснил, что «телефонный столб двигался прямо на меня».

Этот детски непосредственный образ действий есть самоутверждение, подавляющее или игнорирующее воспоминания или факты, которые разрушают убеждения, и улавливающее те, что его поддерживают. Убеждения рационального ума носят ориентировочный характер; новый факт может опровергнуть какое-нибудь убеждение и заменить его новым — он мыслит объективными данными. А эмоциональный ум считает свои убеждения абсолютно верными и поэтому не принимает в расчет никакие свидетельства в пользу обратного. Вот почему так трудно убедить в чем-нибудь человека, пребывающего в эмоциональном расстройстве: разумность ваших доводов с логической точки зрения не имеет для него никакого значения, они не пользуются никаким влиянием, если не совпадают с его текущим эмоциональным убеждением. Чувства оправдывают себя сами с помощью набора представлений и «доказательств» сплошь собственного «производства».

### ***Прошлое, навязанное настоящему***

Если какая-то особенность события кажется похожей на эмоционально окрашенное воспоминание о прошлом, эмоциональный ум откликается на это включением чувств, которые возникали вместе с воскресшим в памяти событием. Эмоциональный ум реагирует на настоящее так, как если бы это было прошлое. Беда в том, что — особенно когда оценка производится быстро и автоматически — мы, возможно, не осознаем, что положения дел, которое было когда-то, теперь уже не существует. Тот, кто научился реагировать на сердитый взгляд сильным страхом и отвращением, до некоторой степени сохранит эту реакцию даже и во взрослом состоянии, когда сердитый взгляд уже не будет заключать в себе никакой угрозы.

Если чувства сильны, то реакция, которая запускается, очевидна. Однако, когда чувства неопределенны или трудноуловимы, мы не вполне понимаем, какая эмоциональная реакция у нас возникает, даже если она слегка окрашивает нашу текущую реакцию. Мысли и реакции в этот момент примут окраску мыслей и реакций того времени, пусть даже и покажется, что реакция обусловлена исключительно нынешней обстановкой. Наш эмоциональный ум будет использовать рациональный ум

для своих целей, поэтому мы придумаем объяснения — логические обоснования — для наших чувств и реакций, оправдывая их с точки зрения настоящего времени и не осознавая влияния эмоциональной памяти. В этом смысле мы не можем иметь никакого представления о том, что происходит на самом деле, хотя, возможно, и бываем абсолютно убеждены, что совершенно точно знаем, что происходит. В такие моменты эмоциональный ум уже настроил рациональный ум, используя его в своих интересах.

### ***Реальность, характерная для состояния***

Функционирование эмоционального ума является в значительной степени специфичным для состояния, диктуемого конкретным чувством, преобладающим в данный момент. То, что мы думаем и как поступаем, испытывая романтические чувства, совершенно не похоже на то, как мы ведем себя, когда бываем подавлены или разгневаны; в механике эмоций каждому чувству присущ определенный собственный репертуар мыслей, реакций и даже воспоминаний. В моменты, когда мы испытываем сильные эмоции, эти специфичные для конкретного состояния репертуары начинают доминировать.

Одним из признаков активирования такого репертуара служит селективная память. Часть отклика ума на ситуацию, вызывающую эмоции, состоит в перетасовке воспоминаний и вариантов выбора действий, так чтобы самые необходимые оказались в верхней части иерархии и их можно было бы легко разыграть. И как мы уже знаем, у каждой основной эмоции есть своя биологическая «подпись» — печать, схема радикальных перемен, которые настраивают организм по мере того, как эта эмоция становится господствующей, и единственный в своем роде набор сигналов, который организм автоматически передает, пребывая в ее власти.

## Приложение В. НЕВРАЛЬНАЯ СХЕМА СТРАХА

Центральная роль в страхе принадлежит миндалевидному телу. Когда редко встречающаяся болезнь мозга разрушила миндалевидное тело (не затронув никакие другие структуры мозга) у пациентки, которую неврологи называют СМ., из ее ментального репертуара исчез страх. Она утратила способность распознавать выражения страха на лицах других людей и придавать такое выражение своему лицу. Как определил это ее невролог, «если бы кто-нибудь приставил пистолет к голове СМ., она умом бы понимала, что напугана, но не испытывала бы страха, как, например, вы или я».

Неврологи составили схему страха, вероятно, в мельчайших подробностях, хотя при современном положении дел полная схема ни одной эмоции до конца не изучена. Страх — подходящий пример для понимания невральной динамики эмоций. В процессе эволюции страху отводится особая, выдающаяся роль: он, возможно, в большей степени, чем любая другая эмоция, имеет решающее значение для выживания. В нынешние времена неуместные страхи, конечно, отравляют повседневную жизнь, заставляя нас страдать от раздражения, беспокойства и заурядных волнений или в крайнем — патологическом — случае от панических атак, фобий или расстройства в виде навязчивого невроза.

Допустим, как-то поздним вечером вы сидите один дома, читаете книгу и вдруг слышите грохот в соседней комнате. То, что произойдет в вашем мозге в следующие несколько мгновений, «открывает окно», через которое можно взглянуть на невральную схему страха и на роль миндалевидного тела, как системы тревожной сигнализации. Первая из входящих в схему мозговых цепей просто воспринимает этот звук как грубые физические волны и преобразует их в язык мозга, чтобы заставить вас насторожиться. Эта цепь тянется от уха к мозговому стволу и далее к таламусу. Оттуда расходятся две ветви; меньший пучок выростов ведет к миндалевидному телу и соседнему гиппокампу; другой, более крупный проводящий путь ведет в слуховую зону коры головного мозга в височной доле, где сортируются и понимаются звуки.

Гиппокамп, местонахождение главного хранилища памяти, быстро классифицирует этот грохот сравнивая его с другими похожими звуками,

которые вы слышали, чтобы проверить, знаком ли вам этот звук — является ли этот грохот тем, который вы мгновенно узнаете? Тем временем слуховая зона коры головного мозга выполняет более сложный анализ звука, пытается определить его источник — это кошка? Ставень, хлопнувший на ветру? Вор? Слуховая зона коры головного мозга предлагает свои гипотезы — быть может, это кошка сбросила лампу со стола, но это может быть и вор — и посылает это сообщение в миндалевидное тело и гиппокамп, которые быстро сравнивают его с похожими воспоминаниями.

Если вывод успокаивает (это всего лишь ставень, который вечно хлопает, как только становится слишком ветрено), то сигнал общей тревоги не усиливается и не переходит на следующий уровень. Однако если вы все еще не уверены, другая секция схемы, многократно отражающая звук между миндалевидным телом, гиппокампом и предлобной зоной коры головного мозга, продолжает усиливать вашу неуверенность и фиксировать внимание, заставляя вас еще больше беспокоиться об установлении источника звука. Если этот дополнительный тонкий анализ не дает никакого удовлетворительного ответа, миндалевидное тело включает сигнал тревоги, его центральная область активирует гипоталамус, мозговой ствол и вегетативную нервную систему.

Превосходная структура миндалевидного тела, как центральной системы тревожной сигнализации, становится очевидной в этот момент опасения и подсознательной тревоги. У каждого из нескольких пучков нейронов в миндалевидном теле есть определенный набор выростов с рецепторами, предназначенных для разных нейротрансмиттеров, что-то вроде тех компаний, обслуживающих домашние системы тревожной сигнализации, в которых операторы всегда готовы послать вызов в местное пожарное депо, полицию и соседу, когда бы домашняя система безопасности ни подала сигнал тревоги.

Разные отделы миндалевидного тела воспринимают различную информацию. К боковому ядру миндалевидного тела подходят выросты таламуса и слуховой и зрительной зон коры головного мозга. Запахи через обонятельную луковицу поступают в кортикомедиальную зону миндалевидного тела, а вкусовые ощущения и сообщения от внутренних органов направляются в центральную зону. Эти входящие сигналы превращают миндалевидное тело в вечного проверяющего, который тщательно исследует каждый сенсорный опыт.

Выросты миндалевидного тела достают до каждого крупного отдела головного мозга. Из центральной и медиальной зон ответвление идет к зонам гипоталамуса, которые секретируют вещество, обуславливающее

реакцию организма на критическую ситуацию, — кортикотропин-рилизинг-гормон (КРФ), который мобилизует реакцию типа «сражайся или спасайся» с помощью последовательного ряда других гормонов. От базальной (т.е. расположенной в основании) области миндалевидного тела отходят ответвления в направлении полосатого тела, встроенные в систему головного мозга в качестве связей для управления движением. Через посредство соседнего центрального ядра продолговатого мозга миндалевидное тело посылает сигналы вегетативной нервной системе, активируя широкий спектр реакций дальнего радиуса действия в сердечно-сосудистой системе, мышцах и желудочно-кишечном тракте.

Из базолатеральной зоны миндалевидного тела отростки идут в поясной кортикальный слой и к волокнам, известным как «центральное серое вещество», клетки, контролирующие большие мышцы скелета. Именно эти клетки заставляют собаку рычать, а кошку выгибать спину дугой, угрожая тому, кто посягает на ее территорию. У людей те же самые цепи вызывают напряжение голосовых связок, издающих пронзительный вопль ужаса.

От миндалевидного тела еще один проводящий путь ведет к «голубоватому месту» (*locus ceruleus*) в мозговом стволе, которое, в свою очередь, вырабатывает норэпинефрин (называемый также норадреналином) и распределяет его по всему головному мозгу. Действие норэпинефрина проявляется в том, что он усиливает общую реактивность получающих его зон головного мозга, повышая чувствительность сенсорных цепей. Норэпинефрин заполняет кору головного мозга, мозговой ствол и собственно лимбическую систему, приводя головной мозг в напряженное состояние. И теперь даже обычный скрип двери или половицы в доме может заставить вас задрожать от страха. Большинство таких изменений проходит на подсознательном уровне, так что вы не успеваете осознать, что чего-то испугались.

Но когда вы действительно начнете испытывать страх, то есть когда тревога, которая прежде была подсознательной, станет осознанной, миндалевидное тело подаст команду на широкомасштабную реакцию. Оно даст сигнал клеткам мозгового ствола изобразить на вашем лице испуг, заставить вас резко и быстро вздрогнуть, застопорить не имеющие отношения к делу начавшиеся движения мышц, увеличить частоту сокращений сердца, поднять кровяное давление и замедлить дыхание (вы, возможно, заметили, что при внезапном испуге задерживаете дыхание, чтобы лучше расслышать, что же именно вас напугало). Но это только одна составляющая обширного тщательно скоординированного комплекса

изменений, производимых миндалевидным телом и соединенными с ним отделами, когда они ставят мозг «под ружье» в критический момент.

Тем временем миндалевидное тело вместе с соединенным с ним гиппокампом дает соответствующие указания клеткам, которые передают команду главным нейротрансмиттерам, к примеру, «включить» секрецию допамина, в результате чего ваше внимание переключается на причину страха — в данном случае на странные звуки, — а мышцы приводятся в состояние готовности отреагировать надлежащим образом. В тот же самый момент миндалевидное тело сигнализирует сенсорным зонам зрительного восприятия и внимания о необходимости убедиться в том, что глаза выискивают наиболее вероятный источник опасности. Одновременно проводится «перетряхивание» кортикальных мнемонических систем, чтобы как можно быстрее вызвать знания и воспоминания, максимально соответствующие конкретному эмоциональному порыву, которые получают приоритет перед менее важными для данной ситуации мыслями.

После того как все эти сигналы отправлены, вас охватывает вполне сформировавшийся страх: вы ощущаете характерную тяжесть под ложечкой, сердце колотится, напрягаются мышцы вокруг шеи и на плечах или дрожат руки и ноги; тело, «окаменев», застывает на месте, пока вы, обратившись в слух, пытаетесь уловить хотя бы еще один подозрительный звук, а разум мечется в поисках возможных скрытых опасностей и способов ответной реакции. Вся эта последовательность — от удивления к неуверенности, потом к мрачному предчувствию и, наконец, к страху — может уложиться примерно в секунду. (Более подробная информация содержится в книге Джерома Кейгана «Пророчество Галена».)

# **Приложение Г. КОНСОРЦИУМ У.Т. ГРАНТА: ДЕЙСТВУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ**

Главные компоненты эффективных программ включают:

Умение справляться с эмоциями

- Идентификация и называние чувств
- Выражение чувств
- Оценка силы чувств
- Управление чувствами
- Отсрочка удовольствия
- Контролирование побуждений
- Ослабление стресса
- Выяснение разницы между чувствами и поступками

Когнитивные способности

- Разговор с собой — ведение «внутреннего диалога» как способ справиться с темой или проблемой или подкрепить собственное поведение
  - Считывание и толкование социальной информации, например, осознание влияния социума на поведение и рассмотрение себя с точки зрения более крупного сообщества
  - Осуществление шагов в направлении решения проблем и принятия решений, например, сдерживание побуждений, постановка задач, определение альтернативных действий, прогнозирование последствий
    - Понимание точек зрения других людей
    - Понимание правил поведения (какое поведение приемлемо, а какое нет)
    - Позитивное отношение к жизни
    - Самоосознание, например, выработка реалистических ожиданий в отношении себя

Поведенческие навыки

- Невербальные — общение посредством зрительного контакта,



выразительности лица, тона голоса, жестов и так далее

- Вербальные — четкое формулирование требований, действенное реагирование на критику, сопротивление негативным влияниям, умение выслушать других, помощь другим людям, участие в положительных во всех отношениях группах равным по положению

# Приложение Д. КУРС ОБУЧЕНИЯ ПОЗНАНИЮ САМОГО СЕБЯ

Главные компоненты:

- *Самоосознание*: наблюдение за собой и осознание своих чувств, создание словаря для чувств; выяснение связей между мыслями, чувствами и реакциями

- *Личное принятие решений*: рассмотрение своих действий и выяснение последствий этих действий; выяснение вопроса о том, что управляет принятием решения — мысль или чувство; практическое использование результатов этого анализа в таких областях, как секс и наркотики

- *Умение владеть чувствами*: мониторинг «внутреннего разговора» для того, чтобы отлавливать негативную информацию, такую как резкая критика самого себя; осознание того, что скрывается за чувством (например, обида, которая лежит в основе гнева); нахождение способа справиться со страхами и тревогами, гневом и печалью

- *Умение справляться со стрессом*: осознание полезности тренировки, методов управляемых представлений и релаксации

- *Эмпатия*: понимание чувств и забот других людей и разделение их точки зрения; правильность восприятия различий в отношении людей к одним и тем же вещам

- *Коммуникации*: результативные обсуждения чувств: научение хорошо слушать и задавать вопросы; умение проводить различия между тем, что кто-то говорит или делает, и вашими реакциями на это или суждениями об этом; вместо осуждения говорить «А я бы сделал так...»

- *Самораскрытие*: умение ценить искренность и создавать доверительные взаимоотношения; умение выбрать момент, когда можно без всякого риска обсудить ваши сокровенные чувства

- *Проницательность*: выявление моделей вашей эмоциональной жизни и реакций; распознавание аналогичных моделей у других людей

- *Личная ответственность*: умение брать на себя ответственность; осознание последствий своих решений и поступков; принятие своих чувств и настроений; доведение дел до конца согласно обязательствам (например, в отношении учебы)

- *Уверенность в себе*: умение заявлять о своих заботах и переживаниях без раздражения или небезучастно
- *Групповая динамика*: сотрудничество; понимание, когда и как надо вести за собой, а когда быть ведомым
- *Разрешение конфликтов*: как честно бороться с другими детьми, родителями, учителями; модель «победа/победа» для обсуждения компромиссов

**Приложение Е. СОЦИАЛЬНОЕ И  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАУЧЕНИЕ:  
РЕЗУЛЬТАТЫ**

## Программа развития ребенка

Эрик Шэпс, Центр по изучению развития, Окленд, штат Калифорния:  
Оценивание в школах в Северной Калифорнии, классы К-6; оценка независимыми наблюдателями, сравнение с контрольными школами.

Результаты:

- Более ответственные
- Более уверенные в себе
- Более просоциальные и готовые помочь
- Лучше понимающие других людей
- Более тактичные и заботливые
- Более просоциальные стратегии разрешения межличностных проблем
- Более гармоничные
- Более демократичные
- Большее умение разрешать конфликты

## CASM

Марк Гринберг, Проект «Ускоренный курс», Университет штата Вашингтон.

Оценивался в школах Сиэтла, 1 —5-е классы; оценки выносились учителями, подобранными для сравнения контрольными учащимися из числа 1) обычных учащихся, 2) глухих учащихся, 3) учащихся, получающих специальное образование.

### Результаты:

- Улучшение социальных когнитивных навыков
- Улучшение эмоционального состояния, осознания и понимания
- Лучший самоконтроль
- Более удачное планирование при решении когнитивных задач
- Дети больше думают, прежде чем действовать
- Более успешное разрешение конфликтов
- Более позитивная атмосфера в классе

### Учащиеся с особыми потребностями

- Улучшившееся поведение в классе с точки зрения:
- Выносливости к фрустрации
- Уверенных навыков общения
- Ориентации на задание
- Навыков и умений, присущих их сверстникам
- Сопереживания
- Общительности
- Самоконтроля

### Улучшение понимания эмоционального состояния

- Осознание
- Называние эмоции
- Сокращение числа самоотчетов о печали и депрессии
- Уменьшение тревожности и ухода в себя

## Сиэтлский проект социального развития

Дж. Дэвид Хокинс, Группа исследования социального развития, Университет штата Вашингтон.

Оценивалась в начальных и средних школах Сиэтла по результатам независимого тестирования и объективным критериям в сравнении с не участвовавшими в программе школами.

Результаты:

- Более позитивная привязанность к семье и школе
- Мальчики менее агрессивны, девочки менее склонны к самоуничижению
- Меньшее число временных исключений и исключений учащихся с низким уровнем успеваемости
- Меньше случаев приобщения к употреблению наркотиков
- Меньше правонарушений
- Более высокие баллы по результатам стандартизованных тестов для оценки достижений

## **Йельско-ньюхейвенская программа стимулирования развития социальной компетентности**

Роджер Вайссберг, Университет штата Иллинойс в Чикаго.

Оценивалась в средних школах Нью-Хейвена, в 5—8-х классах по результатам независимых наблюдений и отчетов учащихся и учителей в сравнении с контрольной группой.

Результаты:

- Улучшение навыков решения проблем
- Большая вовлеченность в общение с равными себе
- Большее сдерживание побуждений
- Улучшившееся поведение
- Большая успешность в межличностных отношениях и большая популярность
- Возросшее умение справляться с трудностями
- Возросшее мастерство решения межличностных проблем
- Умение лучше справляться с тревожностью
- Сокращение числа случаев делинквентного поведения
- Развитие навыков разрешения конфликтов



## **Программа творческого подхода к разрешению конфликтов**

Линда Лантьери, Национальный центр по реализации программы творческого подхода к разрешению конфликтов (инициатива организации «Педагоги за социальную ответственность»), город Нью-Йорк.

Оценивалась в школах Нью-Йорка, классы K-12, по оценкам учителей до и после программы.

Результаты:

- Меньше хулиганских действий в классе
- Меньше словесных оскорблений в классе
- Атмосфера, где проявляется большая заботливость
- Большая готовность к сотрудничеству
- Большая эмпатия
- Лучшие навыки общения

## **Проект улучшения социального осознания и решения социальных проблем**

Морис Илайес, Университет Ратгерса.

Оценивался в школах Нью-Джерси, классы К-6, по оценкам учителей, суждениям ровесников и школьным отчетам в сравнении с не участвовавшим контингентом.

Результаты:

- Большая чуткость к чувствам других людей
- Лучшее понимание последствий своего поведения
- Возросшая способность «правильно понимать» межличностные ситуации и планировать соответствующие действия
- Более высокая самооценка
- Более просоциальное поведение
- Сверстники обращаются к ним за помощью
- Лучше справились с переходом в среднюю школу
- Менее антиобщественное, менее вредящее им самим и вносящее беспорядок с общественной точки зрения поведение, даже при продолжении наблюдения за ними в средней школе
- Большее развитие способности усваивать знания
- Лучший самоконтроль, социальное осознание и принятие социальных решений в классе и вне класса

## Благодарности

Моя жена, Тара Беннетт-Гоулман, психотерапевт, была моим полноправным творческим партнером в тот период, когда еще только формировался замысел этой книги. Ее чуткость к эмоциональным токам, пронизывавшим глубины наших мыслей и взаимодействий, открыла мне целый мир.

В первый раз я услышал выражение «эмоциональная грамотность» от Эйлин Рокфеллер Гроувалд, которая основала и в то время была главой Института пропаганды здоровья. Именно этот случайный разговор пробудил мой интерес и положил начало научным исследованиям, которые в конечном итоге и составили содержание этой книги.

Благодаря помощи Института Фетцера я располагал достаточным временем для более полного выяснения того, что означает эмоциональная грамотность, и я благодарен главе института Робу Леману за поддержку, имевшую решающее для меня значение на начальном этапе, и руководителю программы из того же института Дэвиду Слайтеру за постоянное сотрудничество. И не кто иной, как Роб Леман, уже в самом начале моих исследований убедил меня написать книгу об эмоциональной грамотности.

Более всего я чувствую себя обязанным сотням исследователей, которые годами делились со мной своими открытиями и полученными данными, проанализированными и обобщенными на страницах этой книги. Я благодарен Питеру Саловею из Йельского университета за концепцию эмоционального интеллекта. Большой объем информации я получил, будучи причастным к текущей работе многих научных работников в сфере образования и практиков, занимающихся первичной профилактикой, которые находятся в авангарде зарождающегося движения за эмоциональную грамотность. Их практические усилия по развитию социальных и эмоциональных навыков у детей и преобразованию школ в учреждения с более человечной атмосферой служили для меня источником вдохновения. Среди них: Марк Гринберг и Дэвид Хокинс из Университета штата Вашингтон; Эрик Шепс и Кэтрин Льюис из Центра исследований развития детей в Окленде, штат Калифорния; Тим Шрай-вер из Йельского центра по изучению детей; Роджер Вайссберг из Университета штата Иллинойс в Чикаго; Морис Илайес из Института Ратгерса (Rutgers); Шелли Кеслер из Института педагогики и образования имени Годдарда в Боулдере,

штат Колорадо; Чеви Мартин и Карен Стоун Маккаун из «Новой школы» в Хиллсборо, штат Калифорния; Линда Лантьери, директор Национального центра творческого разрешения конфликтов в Нью-Йорке и Кэрол А. Куше из Организации по исследованию и программам развития детей, Сиэтл.

Я чувствую особую благодарность к тем, кто просмотрел и сделал замечания по разделам рукописи этой книги, в числе которых: Говард Гарднер из аспирантуры на факультете педагогики Гарвардского университета; Питер Сейлови с кафедры психологии Йельского университета; Пол Экман, директор лаборатории по изучению взаимодействий между людьми в Университете штата Калифорния в Сан-Франциско; Майкл Лернер, директор Центра общественного благополучия в Болина-се, штат Калифорния; Денис Прэджер, в те годы руководитель программы здравоохранения в Фонде имени Джона Д. Кэтрин Т. Макатур; Марк Герзон, директор предприятия общественного пользования, Боулдер, штат Колорадо; Мэри Шваб-Стоун, доктор медицины, Центр по изучению детей при медицинском факультете Йельского университета; Дэвид Шпигель, доктор медицины с кафедры психиатрии медицинского факультета Стэнфордского университета; Марк Гринберг, руководитель программы «Ускоренный курс» в Университете штата Вашингтон; Шошона Зубофф, Гарвардская школа бизнеса; Жозеф Леду, Центр неврологии в Нью-Йоркском университете; Ричард Дэвидсон, директор лаборатории психофизиологических исследований в Университете штата Висконсин; Пол Кауфман, «Психика и средства выражения», Пойнт-Рейес, штат Калифорния; Джессика Брэкман, Наоми Волф и особенно Фей Гоулман.

Ценную научную консультацию мне предоставили Паж Дюбуа, ученый-специалист по Греции из Университета в Южной Калифорнии; Мэттью Капштейн, специалист в области философии этики и религии в Колумбийском университете, и Стивен Рокфеллер, биограф-интеллектуал Джона Дьюи в колледже Миддлбери. Джой Нолан собрала короткие и яркие описания эпизодов, насыщенных эмоциями; Маргарет Хау и Аннетт Спыхалла подготовили материал приложения о результатах внедрения в школах учебных курсов эмоциональной грамотности. Сэм и Сьюзан Харрис предоставили необходимое оборудование.

Мои редакторы в «Нью-Йорк тайме» в течение последних десяти лет оказывали мне всяческую помощь в исследованиях, предоставляя сведения об открытиях в области эмоций, которые впервые публиковались на страницах этой газеты и послужили ценным источником информации для данной книги.

Тони Бёрбенк, мой редактор в издательстве «Bantam Books», проявлял

профессиональный энтузиазм и остроту восприятия, которые усиливали мою решимость и мышление.

А Тара окружила меня атмосферой теплоты, любви и понимания, питавшей этот проект.

## Об авторе

Дэниел Гоулман, доктор философии, пишет о поведенческих науках и науках о мозге для «Нью-Йорк тайме»; его статьи появляются в печати по всему миру благодаря системе распространения. Он преподавал в Гарварде (где получил степень доктора философии) и был старшим редактором журнала «Современная психология». Его перу принадлежат книги «Роковые ложные верования», «Простые истины», «Созерцательный ум», «Работа с эмоциональным интеллектом», он является соавтором книги «Творческий дух».

проект

**ПСИХОЛОГИЯ** *лучшее*

**Дэниел Гоулман — известный американский эксперт в области межличностного общения, консультант по проблемам лидерства в коллективе, автор международных бестселлеров «Эмоциональный интеллект» и «Эмоциональный интеллект на работе». Книга «Эмоциональный интеллект» переведена практически на все мировые языки.**

---

Что такое эмоциональный интеллект (EQ)?  
Связан ли он с коэффициентом интеллекта (IQ),  
определяющим степень умственного развития человека?  
Почему люди со средним IQ часто добиваются  
успеха в жизни и карьере, а те, чей коэффициент  
интеллекта очень высок, не могут реализовать себя?  
Какие существуют методики измерения уровня  
эмоционального интеллекта?

На эти и многие другие важнейшие вопросы отвечает в своем  
супербестселлере знаменитый психолог Дэниел Гоулман —  
основоположник теории эмоционального интеллекта.

*Д. Гоулман убедительно доказал: развитый эмоциональный интеллект — залог успеха в личной жизни и карьере!*

«Publishers Weekly»

*Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека!*

«Kirkus Reviews»

---

**Только в США продано  
5 миллионов экземпляров!**

ISBN 978-5-17-039134-9



9 785170 391349

---

|              |
|--------------|
| <b>notes</b> |
|--------------|



## Примечания

**1**

*лат.* человек разумный

Хаммурапи (18 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. — *Примеч. пер.*

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

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.

Сканирование — непрерывное упорядоченное поэлементное просматривание пространства или объекта.

Валентность — свойство объекта быть притягательным или отталкивающим.

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



Когнитивистика — наука о мышлении.

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.

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

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

Имеются в виду границы между областями психологического пространства.

Аттензивные установки — связанные с сосредоточением внимания.

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

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



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.

Ригидность — состояние, при котором снижена приспособляемость, переключаемость психических процессов к меняющимся требованиям среды.

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

Гипомания — легкая форма мании или помешательства.

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

Шимми — танец.

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

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



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.

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

Эндшпиль — в шахматах и шашках конец партии.

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

Синапс — область контакта нервных клеток между собой или с иннервируемыми ими тканями.

Нейротрансмиттеры — передатчики нервного импульса в синапсах.

Лапароскопия —диагностический осмотр брюшной полости и внутренних органов.

Ангиография — метод рентгенологического исследования кровеносных сосудов с введением в них непроницаемых для рентгеновских лучей (контрастных) веществ.



Тромбоциты — кровяные пластинки — форменные (клеточные) элементы крови животных и человека; участвуют в свертывании крови.

Титр в химическом анализе — концентрация раствора, выражаемая числом граммов вещества в 1 мл раствора.

«Голубоватое место» находится в ромбовидной ямке на дне 4-го желудочка головного мозга.

Диссоциация — нарушение связности психических процессов.

По Павлову И.П., сила нервной системы (темперамент) — прирожденное свойство, характер (форма поведения) — во многом состоит из приобретенных привычек.

Для лечения депрессии у детей в отличие от взрослых лекарственная терапия не составляет полной альтернативы психотерапии или профилактическому просвещению, поскольку дети усваивают лекарственные препараты не так, как взрослые. Трициклические антидепрессанты, часто с успехом применяемые взрослыми людьми, при проведении контрольных испытаний с детьми давали тот же результат, что и индифферентное плацебо. Новые средства от депрессии, включая прозак, пока еще не прошли испытаний на детях. В настоящее время департамент по контролю за качеством пищевых продуктов, медикаментов и косметических средств проводит исследование дезипрамина, одного из наиболее распространенных (и безопасных) трициклинов для взрослых, как возможной причины смерти многих детей.

свершившийся факт (*фр.*).

В психоанализе «первичный (психологический) процесс» — это воображение, сновидения, грезы.