Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



PSYCHOLOGIES

Daniel Goleman

Emotional Intelligence

Why It Can Matter More Than IQ

Bantam Books

VEEAM

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

Почему он может значить больше, чем IQ

Перевод с английского Антонины Исаевой

6-е издание

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018

VEEAM

УДК 159.923.35
ББК 88.912
Г74

Печатается с разрешения автора и литературного агентства Brockman, Inc.

Гоулман, Дэниел
Г74 Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — 6-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 544 с.

ISBN 978-5-00117-040-2

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать.

Но что же такое «эмоциональный интеллект»? Можно ли его измерить? Чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального» и почему обладатели первого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго?

Хотите узнать ответы и научиться справляться с унынием, гневом, вспыльчивостью, депрессией и стать успешнее? Читайте эту книгу. Она будет полезна не только студентам и преподавателям, но и родителям.

УДК 159.923.35
ББК 88.912

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00117-040-2

© 1995 by Daniel Goleman.
Introduction copyright © 2005. All rights reserved
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

VEEAM

Оглавление

14 **Задача Аристотеля**
17 Зачем понадобилось данное исследование
20 Наше путешествие

25 **ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ**

26 **Глава 1. Зачем нужны эмоции**
28 Когда страсти управляют рассудком
30 Побуждения к действию
35 Два наших ума
37 Как развивался мозг

43 **Глава 2. Анатомия эмоционального бандитизма**
45 Местопребывание всех страстей
48 Нервная проводка для передачи сигналов
50 «Эмоциональный часовой»
54 Специалист по эмоциональной памяти
56 Устаревшие нервные сигнализаторы тревоги
59 Когда эмоции проворны и «безграмотны»
62 Управляющий эмоциями
66 Согласование эмоций и мышления

71 ЧАСТЬ 2. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

72 Глава 3. Когда умный глупеет
75 Эмоциональный интеллект и судьба
78 Еще одна разновидность способности мышления
85 Спок против Латы: когда познавательной способности недостаточно
90 Могут ли эмоции быть разумными?
93 Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект: чистые типы

97 Глава 4. Познай самого себя
102 Вспыльчивые и индифферентные
104 Бесчувственный мужчина
107 Полезно чуять нутром
111 Проникновение в бессознательное

114 Глава 5. Рабы страстей
118 Анатомия ярости
121 «Волна» ярости
122 Основой гнева служит гнев
124 Бальзам для гнева
125 Успокоение
128 Обманчивость разрядки напряжения с помощью высказывания
129 Успокоение тревоги: ну что, беспокоимся?
134 Как «работает» беспокойство
138 Как справляться с меланхолией
142 Способы поднять настроение
147 «Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание

VEEAM

152 Глава 6. Главная одаренность
156 Контроль побуждений: тест с зефиром
161 Дурные настроения, путаное мышление
166 Сосуд Пандоры и Полианны: сила позитивного мышления
168 Оптимизм как великий мотиватор
173 Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства
178 Обучение и вдохновение: новая модель образования

182 Глава 7. Корни эмпатии
185 Как раскрывается эмпатия
188 Хорошо настроенный ребенок
190 Последствия неправильной настройки
193 Неврология эмпатии
197 Эмпатия и этика: источник альтруизма
199 Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата

207 Глава 8. Искусство общения
210 Выкажи хоть немного эмоций
213 Экспрессивность и «заражение эмоциями»
218 Зачатки социального интеллекта
223 Как становятся социально некомпетентными
227 «Мы тебя ненавидим»: у порога
230 Эмоциональная проницательность: рассказ об одном случае

235 ЧАСТЬ 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ

236 Глава 9. Закадычные враги
238 Брак с его и ее точек зрения: корни, уходящие в детство
244 Неправильные линии поведения в супружестве
248 Ядовитые мысли
252 «Затопление»: брак тонет

VEEAM

255 Мужчины: ранимый пол
257 Мужчинам и женщинам: информация для супругов
258 Плодотворные сражения
261 Спокойствие
262 Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли
263 Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне
266 Практика

268 **Глава 10. Управление с душой**
271 Критика — дело тонкое
274 Наихудший способ мотивации
277 Искусная критика
280 Как быть с непохожестью
283 Истоки предрассудков
285 Нулевая терпимость к нетерпимости
288 Организационный здравый смысл и групповой коэффициент умственного развития

296 **Глава 11. Психика и медицина**
299 Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье
303 Отравляющие эмоции: клинические данные
305 Когда гнев равносилен самоубийству
310 Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность
315 Издержки депрессии с точки зрения медицины
319 Положительные эмоции полезны для здоровья
319 Расплата за пессимизм и польза оптимизма
321 С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений
324 Целительная сила эмоциональной поддержки
326 Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание
330 На пути к заботливой медицине

VEEAM

335 ЧАСТЬ 4. ОКНА ВОЗМОЖНОСТИ

336 Глава 12. Семейный плавильный тигель
342 «Включение души»
345 Обретение эмоциональных основ
348 Как вырастить хулигана
350 Жестокое обращение ведет к угасанию эмпатии

354 Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение
358 Ужас, вмерзший в память
362 Расстройство вследствие посттравматического стресса как расстройство лимбической системы
366 Эмоциональное переучивание
369 Переучивание эмоционального мозга
372 Повторное эмоциональное обучение и излечение от психической травмы
377 Психотерапия в качестве эмоционального наставника

381 Глава 14. Темперамент — не фатум
385 Нейрохимия застенчивости
388 Ничто меня не тревожит: жизнерадостный характер
392 Укрощение перевозбужденного миндалевидного тела
397 Детство: «окно благоприятной возможности»
399 «Важнейшие окна»

405 ЧАСТЬ 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

406 ГЛАВА 15. Чем оборачивается эмоциональная безграмотность
408 Эмоциональное нездоровье
412 Укрощение агрессивности

VEEAM

418 Школа для хулиганов
420 Как избежать депрессии
422 Цена современности: растущие темпы распространения депрессии
425 Как протекает депрессия у молодежи
428 Депрессионный образ мышления
430 Отравляющая депрессия
433 Нарушение питания
437 Только одинокие: они исключены из школы
441 Обучение дружбе
443 Спиртное и наркотики: привыкание как самолечение
449 Больше никаких «войн»: общий путь — профилактика
452 Одной информации недостаточно
454 Действующие компоненты

457 **Глава 16. Обучение эмоциям**
461 Урок сотрудничества
462 Спорный вопрос
465 Последуюший анализ: несостоявшаяся драка
467 Тревоги дня
468 Азбука эмоционального интеллекта
470 Эмоциональная грамотность в старом городе
473 Страх
474 Замаскированная эмоциональная грамотность
476 Эмоциональное расписание
481 Главное — правильно выбрать время
483 Эмоциональная грамотность как предупредительная мера
487 Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества
489 Расширенная миссия школы
491 Меняет ли дело эмоциональная грамотность?
497 Характер, мораль и искусство демократии
499 Заключение

VEEAM

503 ПРИЛОЖЕНИЯ

504 Приложение А. Что такое эмоция?

508 Приложение Б. Признаки эмоционального ума

518 Приложение В. Невральная схема страха

524 Приложение Г. Консорциум У. Т. Гранта: действующие компоненты профилактических программ

526 Приложение Д. Курс обучения: познай самого себя

528 Приложение Е. Социальное и эмоциональное обучение: результаты

534 Благодарности

537 Об авторе

VEEAM

Посвящается Таре,
неистощимому источнику эмоциональной мудрости

VEEAM

Задача Аристотеля

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

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

Меж тем автобус, выруливая из уличных пробок, неспешно полз по центру послеполуденного города в потоке машин, густом, как всегда в этот час. И по пути в спальный район происходило медленное, прямо-таки волшебное превращение. Водитель между делом развлекал

VEEAM

нас непрерывным монологом обо всем на свете: вон в том магазине во время распродажи творилось нечто невообразимое, а в этом музее открылась замечательная выставка. Вы еще ничего не слышали о новом фильме? Его недавно начали показывать в кинотеатре на углу... Восхищение богатыми возможностями, которые Нью-Йорк предоставляет жителям, заразило пассажиров. Приближаясь к своей остановке, каждый избавлялся от мрачной угрюмости, и когда водитель кричал вслед: «Пока! Всех благ!», с улыбкой отвечал ему тем же.

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

Приведу для сравнения несколько сообщений из еженедельной газеты.

- В одной из школ девятилетний ученик разбушевался, залил краской парты, компьютеры и принтеры и покорежил машину на школьной автостоянке. Причина в том, что соученики-третьеклассники назвали его «сосунком», и он вознамерился переубедить их.
- Случайное столкновение в толпе тинейджеров, слонявшихся у манхэттенского клуба по интересам, привело к потасовке. Восемь подростков получили ранения. Драка закончилась тем, что один из обиженных открыл стрельбу из автоматического пистолета 38-го калибра. В отчете

VEEAM

сообщается: в последние годы подобная пальба как реакция на мнимое неуважение становится все более и более обычным явлением по всей Америке.

- По сообщениям печати о жертвах убийств моложе двенадцати лет, 57 процентов убийц составляют родители, отчимы или мачехи. Почти в половине случаев взрослые заявляют, что «просто пытались дисциплинировать ребенка». Избиение до смерти спровоцировано «нарушениями» следующего рода: ребенок мешает смотреть телевизор, плачет, пачкает пеленки и т. д.
- Юношу-немца, члена неонацистской группы, судили за убийство пяти турецких женщин и девушек: пока они спали, он устроил пожар. На суде он рассказал, что не сумел сохранить работу, начал пить и в своей жестокой судьбе винил иностранцев. Едва слышным голосом он объяснял: «Я не перестаю глубоко сожалеть о содеянном, мне бесконечно стыдно».

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

Последнее десятилетие прошло под барабанную дробь сообщений, свидетельствующих, как стремительно растет количество нелепых выходок, проявлений безрассудства и безответственности в семьях, сообществах и коллективах. Перед нами — рассказы о всплесках ярости и отчаяния одиноких детей, оставленных работающими родителями на попечение телевизора вместо приходящей няни. Детей, страдающих от того, что они оказались заброшенными, остались без внимания, подверглись жестокому обращению или

VEEAM

стали жертвами распущенности родителей. Статистика показывает, что душевное нездоровье распространяется все шире, что случаев депрессии во всем мире становится все больше. Нарастает волна агрессивности: подростки с огнестрельным оружием в школах, перестрелки на автострадах, зверские убийства бывших коллег, совершенные работниками, недовольными увольнением. *«Злоупотребление эмоциями», «стрельба из автомобилей на дорогах», «посттравматический стресс»* — за прошедшее десятилетие все эти выражения вошли в повседневный лексикон. Теперь в конце разговора вместо ободряющего «Всего хорошего!» мы скептически произносим: «Ну, давай!».

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

Зачем понадобилось данное исследование

Итак, в последние десять лет неутешительная информация поступала со всех сторон. И тогда представители ученого мира всерьез принялись анализировать эмоции. Среди наиболее впечатляющих результатов следует отметить исследования человеческого мозга в процессе функционирования. Они стали возможны благодаря новейшим разработкам в области технологии оптических изображений отделов головного мозга. Впервые в истории человечества ученые сумели увидеть то, что веками оставалось тайной за семью печатями. Мы начинаем понимать, как, пока мы думаем и чувствуем, строим

VEEAM

мысленные образы и мечтаем, работает эта невообразимо сложная система из огромной массы клеток. Обилие данных в области нейробиологии помогает лучше понять, каким образом мозговые центры, ответственные за эмоции, заставляют нас гневаться или плакать. Или как самые потаенные отделы мозга, подталкивающие развязывать войны или пробуждающие любовь, направляют энергию на добро или зло. Подобные изыскания беспрецедентны. Они раскрывают механизмы бурного проявления эмоций и их ослабевания, а еще показывают способы выхода из коллективного эмоционального кризиса.

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

Такая карта опровергнет мнение тех, кто придерживается узкого представления об интеллекте. Они доказывают, будто степень умственного развития* задается нам генетически, а посему не может изменяться под влиянием жизненного опыта. Что наша судьба

---

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

VEEAM

в значительной степени определяется умственными способностями, которыми мы наделены от природы. Аргумент сильный, но он не снимает острого вопроса: можем ли мы хоть что-нибудь изменить, чтобы наши дети жили лучше? Какие факторы срабатывают, например, когда люди с высоким коэффициентом умственного развития терпят неудачу? Или когда, напротив, те, у кого выявлены скромные способности, оказываются на удивление успешными?

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

В таком контексте ясно виден наш моральный императив. Настали времена, когда структура общества расползается все быстрее. Эгоизм, насилие и духовное убожество, похоже, разрушают социальное благополучие. Вот почему важно говорить об эмоциональном интеллекте: благодаря ему чувства, характер и внутренние нравственные стимулы оказываются тесно связанными. Становится все более очевидным, что фундаментальные этические установки вытекают из лежащих в их основе эмоциональных способностей. Порыв, например, есть средство выражения эмоций; источником всех порывов является чувство, выражающееся в действии. Для тех, кто пребывает во власти порывов, то есть для людей с недостаточным самоконтролем, характерно отступление от строгих принципов морали (ведь способность контролировать порывы составляет основу воли и характера). К тому же альтруизм проистекает из эмпатии — способности улавливать и расшифровывать эмоции других людей. Если нет понимания нужды или отчаяния другого человека, то и беспокоиться не о чем. И если в наше время требуются какие-либо моральные позиции, так именно эти две: сдержанность и сострадание.

VEEAM

Наше путешествие

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

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

Следующую длительную остановку в нашем путешествии мы сделаем в части 2. Там мы поговорим о том, как особенности нервной системы каждого человека в течение жизни развиваются в основополагающую интуицию, называемую эмоциональным интеллектом. Он позволяет, например, сдерживать эмоциональный порыв, угадывать сокровенные чувства другого человека и налаживать взаимоотношения — в общем, как говорил Аристотель, приобретать редкостное умение «гневаться на того, кто заслужил, причем

VEEAM

до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом». (Читатели, у которых нет желания вдаваться в неврологические подробности, могут сразу переходить к этому разделу.)

Человеку даны способности, помогающие прожить жизнь. Среди них главное место занимают эмоции — если, конечно, расширить содержание понятия «быть разумным». В части 3 рассматриваются некоторые отличия, определяющиеся «разумностью». Как эта способность помогает сохранить наиболее значимые для нас взаимоотношения, а ее отсутствие приводит к их разрушению? Каким образом характер рынка, изменяющий формы нашей трудовой жизни, побуждает человека с развитым эмоциональным интеллектом достигать успеха на рабочем месте? Почему «ядовитые» эмоции подвергают опасности наше физическое здоровье ничуть не меньше, чем пачка сигарет в день? Почему эмоциональное равновесие служит защитой нашего здоровья и благополучия?..

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

Часть 5 книги откроет нам, какие опасности подстерегают тех, кто в период достижения зрелости не научится править царством эмоций. Как получается, что недостаток эмоционального интеллекта расширяет диапазон рисков — от депрессии или склонности

VEEAM

к насилию до нарушения питания и злоупотребления наркотиками? Кроме того, мы познакомимся со школами, использующими передовые методики, где детей обучают навыкам общения и умению владеть эмоциями — то есть тому, что всегда поможет выбрать верный путь в жизни.

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

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

В «Никомаховой этике» — философском исследовании добродетели, характера и добропорядочной жизни — Аристотель поставил перед собой задачу научить людей управлять эмоциональной жизнью

VEEAM

с помощью интеллекта. В эмоциях, правильно использованных, таится мудрость: они направляют наше мышление, определяют наши ценности, помогают выжить. Но им ничего не стоит сбить нас с правильного пути, что слишком часто и происходит. Как представлялось Аристотелю, дело не в эмоциональности, а в *уместности* эмоций и их выражения. Вопрос в том, как привнести ум в эмоции — и одновременно вежливость на наши улицы и внимание и заботу в жизнь нашего общества.

VEEAM

Часть 1

Эмоциональный мозг

Глава 1

Зачем нужны эмоции

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

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

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

Родители, совершившие героический поступок, чтобы спасти жизнь своего ребенка. Этот случай — свидетельство почти фантастического мужества. История человечества насчитывает несметное

VEEAM

число примеров, когда родители идут на немыслимые жертвы ради детей. С позиции биологов-эволюционистов родительское самопожертвование служит цели «успешной репродукции» или передачи чьих-либо генов будущим поколениям. Однако с точки зрения родителя, идущего в критические моменты жизни на отчаянный шаг, речь идет исключительно о любви.

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

Строя догадки о том, почему эволюция отвела эмоциям столь важную роль в работе человеческой психики, специалисты по социобиологии указывают, что в критические моменты сердце властвует над разумом. Они считают, что эмоции руководят нами, когда мы оказываемся в затруднительном положении и сталкиваемся со слишком важными задачами, чтобы их решение можно было предоставить одному только интеллекту (при опасности или утрате, при упорном продвижении к цели, несмотря на разочарования, при возникновении отношений с партнером и создании семьи). Каждая эмоция предполагает готовность к действию, каждая указывает наилучшее направление для решения повторяющихся сложных задач, поставленных жизнью перед человеком. В ходе эволюции человека то и дело повторяются «вечные» ситуации. Это доказывает ценность нашего эмоционального репертуара. Он закрепился в нервной системе в виде врожденных стремлений человеческого сердца.

VEEAM

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

Когда страсти управляют рассудком

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

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

Эмоциональным наследством, доставшимся нам от эволюции, является страх, мобилизующий нас на защиту близких от опасности. Именно он побудил Бобби Крэбтри схватить пистолет и расправиться с незваным гостем, который, как он решил, незаконно проник в дом. Страх заставил Крэбтри выстрелить, прежде чем он успел полностью осознать, в кого стреляет, и даже прежде чем он узнал голос собственной дочери. По мнению биологов-эволюционистов, автоматические

VEEAM

реакции такого рода прочно закреплены в нашей нервной системе: ведь в течение длительного критического периода предыстории человечества они определяли грань между жизнью и смертью. Но еще важнее то, что они способствуют осуществлению главной задачи эволюции: обеспечивать возможность производить потомство, которое продолжит передачу этих самых генетических склонностей, по горькой иронии ставших причиной трагедии в доме Крэбтри.

Хотя эмоции всегда служили нам мудрыми советчиками, новые реалии, предлагаемые нынешней цивилизацией, сформировались с такой быстротой, что эволюция со своей степенной поступью за ними явно не поспевает. В самом деле, первые законы и предписания этики, такие как свод законов Хаммурапи*, библейские десять заповедей, 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, дабы усмирить волны бесконтрольно бушевавших, перехлестывающих через край эмоций.

Несмотря на социальные ограничения, страсти то и дело побеждают рассудок. Эти особенности человеческой натуры определяются характером ментальной сферы. Если же говорить о биологической

---

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

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

VEEAM

конструкции главного нервного контура эмоций, то рождаемся мы с тем, что лучше всего зарекомендовало себя в работе на протяжении последних 50 тысяч поколений людей. Я подчеркиваю: не последних 500 поколений, и уж конечно, не последних пяти. Неторопливо и осмотрительно действующие силы эволюции, сформировавшие наши эмоции, работали в течение многих миллионов лет. Прошедшие 10 тысяч лет, несмотря на очевидно быстрый подъем цивилизации и взрывной рост населения с пяти миллионов до пяти миллиардов, оставили незначительный отпечаток в наших основных биологических матрицах.

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

Побуждения к действию

В один прекрасный день ранней весной я ехал по шоссе через горный перевал в Колорадо. Внезапный снегопад скрыл машину, двигавшуюся впереди, на небольшом расстоянии. Я всматривался

---

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

VEEAM

в кружащиеся передо мной снежные вихри, но ничего не мог разглядеть в ослепительной белизне снега. Нажимая ногой на педаль тормоза, я чувствовал, как беспокойство наполняет тело, и слышал тяжелые удары сердца.

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

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

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

---

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

VEEAM

эмоции — основные стимулы к действию — часто расходятся у них с самим действием.

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

- В минуту гнева кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу; увеличивается частота сердечных сокращений, а выброс гормонов, например адреналина, обеспечивает заряд энергии, которого хватает для решительных действий.
- Когда человека охватывает страх, кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности, к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности; человек бледнеет, что происходит в результате оттока крови от головы (появляется ощущение, что кровь «стынет в жилах»). Мгновенно цепенеет тело, хотя и ненадолго, вероятно, давая время оценить ситуацию и решить, не будет ли лучшим выходом поскорее спрятаться в укромном месте. Схемы в эмоциональных центрах головного мозга запускают механизм выброса гормонов, приводя тело в состояние общей боевой готовности, заставляя его сгорать от нетерпения и подготавливая к действию. Внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе: нужно быстрее и лучше определить, какое решение принять в данной обстановке.
- Среди множества биологических изменений, происходящих, когда человек *счастлив,* отметим повышенную активность мозгового центра, который подавляет негативные

VEEAM

чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и содействует притоку энергии. При этом, однако, не происходит никаких особых изменений в физиологии, за исключением того, что наступает состояние покоя. Оно позволяет организму быстрее оправиться от активации разрушительных эмоций. Подобное устройство обеспечивает организму общий отдых, а также состояние готовности и воодушевление, необходимые для выполнения любой насущной задачи и движения к новым масштабным целям.

- *Любовь,* нежные чувства и половое удовлетворение вызывают активацию парасимпатической нервной системы, что физиологически противоположно мобилизации по типу «сражайся или спасайся», вызванной страхом или гневом. Парасимпатическая модель, дублирующая «реакцию расслабления», образована совокупностью распределенных по всему телу реакций, создающих общее состояние покоя и удовлетворенности, способствующих психологической совместимости.
- Поднимая в *удивлении* брови, человек увеличивает пространство, охватываемое взглядом, и пропускает больше света, попадающего на сетчатку. В результате удается собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы получить максимально точное представление о происходящем и разработать наилучший план действий.
- *Отвращение* везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека, испытывающего отвращение, — поднятая верхняя губа и слегка сморщенный нос — наводит на мысль об изначальной попытке, как заметил Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительный запах, или выплюнуть нечто ядовитое или отвратительное.

VEEAM

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

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

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

VEEAM

распространяться по миру, гнет суровых обстоятельств, сдерживавших рост народонаселения, неуклонно ослабевал.

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

Два наших ума

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

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

Взаимодействие этих двух коренным образом отличающихся процессов и составляют нашу ментальную жизнь. Один процесс, осуществляемый рациональным умом, представляет собой режим

VEEAM

постижения, который мы обычно осознаем: он более заметен по результату (полученное знание), насыщен мыслями, отражает способность рацио обдумывать и размышлять. Но наряду с этим есть и другая система познания, мощная и импульсивная, хотя порой и нелогичная, — ум эмоциональный. (Более подробное описание характеристик эмоционального ума см. в приложении Б.)

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

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

В большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление — для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Значит, эмоциональный

VEEAM

ум взял верх и подавил рациональный. Гуманист XVI столетия Эразм Роттердамский с насмешкой писал о вечном конфликте между рассудком и эмоциями:

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

Как развивался мозг

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

Самой примитивной частью мозга у всех видов, нервная система которых чуть больше минимальной, является мозговой ствол, окружающий вершину спинного мозга. Первичный мозг управляет

VEEAM

главными жизненными функциями, например дыханием и метаболизмом, а также стереотипными реакциями и движениями. Простейший мозг не способен думать или учиться, скорее он представляет собой набор заранее запрограммированных регуляторов, которые поддерживают должный режим работы организма и реакции, обеспечивающие выживание. Этот мозг безраздельно правил в «эпоху рептилий» (представьте себе змею, шипением подающую сигнал об угрозе нападения).

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

Основа нашей эмоциональной жизни — обоняние или, точнее, обонятельная доля головного мозга, клетки которой воспринимают запах. Каждое живое существо — годное в пищу или ядовитое, половой партнер, хищник или добыча — имеет особый отличительный молекулярный «автограф», который может переноситься ветром. В древние времена запах зарекомендовал себя как ощущение, имеющее первостепенную важность для выживания.

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

VEEAM

системе рефлексивную информацию, сообщая организму, что надо делать (кусать, выплюнуть, подойти, спасаться бегством, преследовать).

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

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

Примерно 100 миллионов лет назад произошел резкий скачок в развитии мозга млекопитающих. Поверх тонкого двухслойного кортекса (то есть коры головного мозга, зон, которые занимаются планированием, осознанием того, что воспринимается органами чувств,

VEEAM

и координированием движений) образовалось несколько новых слоев мозговых клеток, в результате чего сформировался неокортекс. В сравнении с двухслойной корой мозга древних млекопитающих неокортекс давал невероятное преимущество в интеллектуальном отношении.

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

В результате постепенного развития неокортекса стала возможна тонкая настройка, вне всякого сомнения, предоставившая нам колоссальные преимущества с точки зрения выживания в тяжелых обстоятельствах. Она же повысила вероятность того, что потомство, в свою очередь, передает гены, содержащие ту же самую невральную схему. Преимущества с точки зрения выживания объясняются способностью неокортекса к вырабатыванию 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.

VEEAM

(Виды, у которых неокортекс отсутствует, например рептилии, лишены материнской привязанности; когда детеныши вылупляются, новорожденным приходится в срочном порядке прятаться, чтобы не пасть жертвами своих сородичей.) У людей родительская защита потомства обеспечивает возможность длительного развития мозга: он постепенно формируется на протяжении долгого периода детства.

Поднимаясь по филогенетической* лестнице от рептилий к макак-резусам и человеку, мы заметим, что чистая масса неокортекса увеличивается. Прирост во внутренних соединениях мозговой схемы происходит в геометрической прогрессии. Чем больше соединений, тем шире диапазон возможных реакций. Неокортекс допускает утонченную и сложную эмоциональную жизнь, например способность *переживать по поводу переживаний*. Соотношение неокортекс/лимбическая система у приматов жестче, чем у других видов, а у человека гораздо жестче, чем у приматов, и поэтому мы способны проявлять гораздо более широкий спектр реакций на свои эмоции и обнаруживать при этом больше нюансов. У кролика или макак-резуса в распоряжении ограниченный набор типичных реакций на страх, а неокортекс человека обеспечивает гораздо более разнообразный репертуар, включая даже набор номера 911**. Чем сложнее социальная система, тем важнее гибкость, а более сложного мира, чем наш, нет.

Но высшие центры управляют не всей эмоциональной жизнью; в решающих вопросах, затрагивающих сердечные струны, —

---

* 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.

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

VEEAM

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

VEEAM

Глава 2

Анатомия эмоционального бандитизма

> Жизнь — комедия для тех, кто думает, и трагедия для тех, кто чувствует.
>
> *Хорас Уолпол*

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

Квартира, в которую он тогда забрался, принадлежала двум молодым женщинам — Дженис Вайли, занимавшейся сбором материалов для журнала Newsweek, и Эмили Хофферт, работавшей преподавателем в начальной школе. Одной был 21 год, другой 23.

VEEAM

Роблес выбрал квартиру в шикарном районе Нью-Йорка, в Верхнем Ист-Сайде. Он был уверен, что дома никого нет. Однако Дженис оказалась на месте. Угрожая ей ножом, Роблес связал ее. Когда он уходил, вернулась Эмили. Чтобы беспрепятственно уйти, ему пришлось связать и ее.

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

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

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

Агрессивные нападения эмоций отнюдь не являются отдельными внушающими ужас происшествиями, приводящими к зверским

VEEAM

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

Не все лимбические нападения причиняют страдание. Когда кому-нибудь шутка кажется настолько смешной, что он буквально разражается хохотом, это тоже отклик лимбической системы. Она срабатывает и в моменты бурной радости: когда Дэн 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

Миндалевидное тело (amygdale — от греческого слова, обозначающего «миндалину») у людей представляет собой группу взаимосвязанных структур, располагающуюся над стволом головного мозга

---

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

VEEAM

вблизи нижней части лимбического кольца. Миндалевидных тел у человека два, по одному с каждой стороны головного мозга, лежащему ближе к боковой части головы. Человеческое миндалевидное тело довольно крупно по сравнению с миндалевидным телом любого из наших ближайших родственников по эволюции — приматов.

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

Лишаясь эмоциональной значимости, столкновения теряют свою власть над нами. Один молодой человек, которому хирургическим путем удалили миндалевидное тело, чтобы избавить от сильных эпилептических припадков, с той поры полностью утратил интерес к людям и предпочитал пребывать в одиночестве, не поддерживая ни с кем никакого контакта. Сохранив способность общаться и разговаривать, он перестал узнавать близких друзей, родственников и даже свою мать, оставался безучастным к их переживаниям по поводу своего безразличия. Лишившись миндалевидного тела, он, вероятно, утратил способность распознавать чувства, равно как и всякое понятие о чувствах вообще. Миндалевидное тело 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.

VEEAM

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

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

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

VEEAM

Нервная проводка для передачи сигналов

Самый большой интерес с точки зрения понимания власти эмоций в нашей ментальной жизни вызывают поступки, совершенные в пылу страсти, о которых мы потом — как только все уляжется — сожалеем. Вопрос в том, почему мы так легко теряем голову. Возьмем, к примеру, молодую женщину, которая два часа мчалась на автомобиле в Бостон, чтобы позавтракать и провести день со своим бойфрендом. За этим завтраком-обедом он сделал ей подарок, которого она ждала много месяцев, — дефицитную художественную гравюру, привезенную из Испании. Но ее восторг испарился в тот момент, когда она предложила после завтрака сходить на дневной сеанс в кино и посмотреть фильм, который ей очень хотелось увидеть, а ее приятель ошеломил ее, заявив, что не может провести с ней весь день, потому что у него тренировка по софтболу. Оскорбившись и испытывая недоверие, она расплакалась, выбежала из кафе и, поддавшись мгновенному порыву, выбросила гравюру в мусорный ящик. Через несколько месяцев, вспоминая об инциденте, она сожалела вовсе не о том, что ушла от бойфренда, а об утрате гравюры.

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

VEEAM

нервной проводке, передавая сообщение о критическом моменте всем отделам головного мозга.

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

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

Но все описанное — лишь часть тщательно скоординированного комплекса изменений, которыми управляет миндалевидное

VEEAM

тело, реквизируя зоны головного мозга (более подробная информация содержится в приложении В). Миндалевидное тело имеет в своем распоряжении обширную сеть нервных связей, которая в случае эмоциональной аварии позволяет ему захватить и привести в действие большую часть остального мозга, включая рациональный ум.

«Эмоциональный часовой»

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

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

Работа Леду заняла достойное место в ряду самых впечатляющих открытий последнего десятилетия в области эмоций. Она раскрывает, каким образом архитектура головного мозга обеспечивает миндалевидному телу привилегированное положение «эмоционального часового», способного совершить захват мозга. Согласно данным исследования, сенсорные сигналы от глаза или уха проходят в головном мозге сначала в таламус (зрительный бугор), а потом — через одиночный синапс (место соединения двух нервных клеток) —

VEEAM

в миндалевидное тело. Второй сигнал из таламуса направляется в неокортекс, то есть думающий мозг. Благодаря такому разветвлению миндалевидное тело начинает реагировать *раньше* неокортекса, который «обмозговывает» информацию на нескольких уровнях мозговых контуров, прежде чем полностью ее воспримет и перейдет наконец к действиям в виде ответной реакции, оптимальной в конкретной ситуации.

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

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

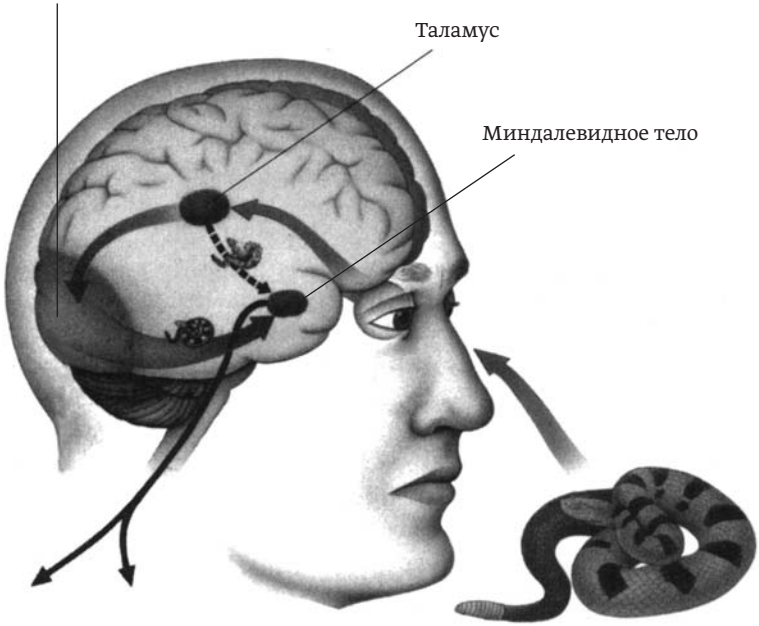
VEEAM

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

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

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

VEEAM



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

Зрительный сигнал от сетчатки глаза сначала проходит в таламус, где переводится на язык, понятный мозгу. Затем большая часть информации передается в зрительную зону коры больших полушарий головного мозга, где она анализируется, оценивается ее смысл и определяется, какая ответная реакция в данном случае наиболее уместна. Если потребуется эмоциональная реакция, то сигнал поступит в миндалевидное тело для возбуждения эмоциональных центров. В то же самое время меньшая часть первоначального сигнала проходит по скоростному пути из таламуса прямиком 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.

VEEAM

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

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

Специалист по эмоциональной памяти

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

VEEAM

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

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

VEEAM

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

Устаревшие нервные сигнализаторы тревоги

Один из недостатков нервных сигнализаторов состоит в том, что срочное сообщение, посылаемое миндалевидным телом, достаточно часто оказывается устаревшим, особенно в изменчивом человеческом мире. Прилежно выполняя роль вместилища эмоциональной памяти, миндалевидное тело сканирует** переживаемое, сравнивая то, что происходит в данный момент, с тем, что случилось

---

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

** Сканирование — непрерывное упорядоченное поэлементное просматривание пространства или объекта.

VEEAM

в прошлом. Оно использует метод сравнения, называемый ассоциативным: если один главный определяющий элемент нынешней ситуации повторяет такой же важный элемент прошлого, то это можно назвать «совпадением». Вот почему цепь «плавает»: она срабатывает до того, как факт получает полное подтверждение. Миндалевидное тело по привычке велит нам реагировать в настоящем, пользуясь теми методами, которые отпечатались в нас в далеком прошлом вместе с мыслями, эмоциями и реакциями, задуманными в ответ на события, скорее всего лишь очень отдаленно напоминающие происходящее сегодня, но вполне подходящие, чтобы вогнать миндалевидное тело в панику.

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

В такие моменты неточность реакции эмоционального мозга усугубляется тем фактом, что многие глубокие эмоциональные воспоминания восходят к самым первым годам жизни, к взаимоотношениям между ребенком и теми, кто о нем заботится. Это особенно

VEEAM

верно в отношении травмирующих событий вроде побоев или полной заброшенности. В ранний период жизни другим структурам мозга, в частности, гиппокампу, играющему решающую роль в тематических воспоминаниях, и неокортексу, средоточию рационального мышления, еще только предстоит полностью развиться. В том, что касается памяти, миндалевидное тело и гиппокамп действуют сообща. Каждый из них хранит и восстанавливает свою особую информацию независимо от другого. Пока гиппокамп восстанавливает информацию, миндалевидное тело решает, имеет ли она какую-либо эмоциональную валентность*. Но миндалевидное тело, очень быстро достигающее полного развития в мозге младенца, при рождении бывает почти полностью сформировавшимся.

Леду ищет в роли, которую играет миндалевидное тело в детстве, подтверждение основного принципа, на котором долгое время базировалась психоаналитическая мысль. Вот он: взаимодействия, имеющие место в самые ранние годы жизни, определяют набор эмоциональных уроков, в основе которых лежат взаимная настроенность или рассогласование между младенцем и теми, кто за ним ухаживает. Эти эмоциональные уроки чрезвычайно важны, хотя их и очень трудно понять с точки зрения взрослой жизни, поскольку, как считает Леду, они хранятся в миндалевидном теле как черновые, невыразимые словами программы эмоциональной жизни. Ранние эмоциональные воспоминания укореняются еще до того, как у младенца находятся слова для описания своих переживаний. И вот впоследствии, когда они актуализуются, у нас не оказывается никакого соответствующего набора четко сформулированных принципов по поводу овладевающей нами реакции. Значит, единственная причина, по которой нас так сильно озадачивают наши эмоциональные

---

* Валентность — свойство объекта быть притягательным или отталкивающим.

VEEAM

взрывы, в том, что они часто приходят из ранних периодов нашей жизни. Тогда обстоятельства ставили нас в тупик, а мы еще не могли выразить словами свое понимание событий. Теперь нас обуревают сумбурные чувства, и по-прежнему нет слов, чтобы выразить воспоминания, сформировавшие их.

Когда эмоции проворны и «безграмотны»

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

Мой прыжок с постели в полусонном состоянии (он наверняка спас бы меня от увечья, если бы и вправду потолок вдруг обрушился) служит иллюстрацией способности миндалевидного тела побуждать нас к действию в чрезвычайных ситуациях. Несколько жизненно важных мгновений пролетает до того, как неокортекс полностью осознает, что же все-таки происходит. Путь передачи информации о чрезвычайной ситуации от глаза или уха к таламусу, а от него к миндалевидному телу играет решающую роль: он сберегает время в критической ситуации, когда требуется мгновенная реакция. Однако по цепи от таламуса к миндалевидному телу передается

VEEAM

только небольшая часть сенсорной информации, а большая часть проходит по главному пути — к неокортексу. Так что в миндалевидное тело по экспресс-маршруту в лучшем случае поступает простой сигнал, исполняющий только роль предостережения. Леду замечал: «Вам не нужно точно знать, что случилось, чтобы понимать: возможна опасность».

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

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

VEEAM

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

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

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

VEEAM

Управляющий эмоциями

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

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

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

Обычно предлобные зоны с самого начала управляют нашими эмоциональными реакциями. Как мы уже знаем, наибольшая часть

VEEAM

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

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

Ответная реакция от неокортекса выдается медленнее (по времени мозговой обработки данных), чем срабатывает «механизм эмоционального налета», потому что она идет по более длинной цепи. Однако она обычно оказывается более целесообразной и взвешенной, так как чувству предшествует некоторое размышление. Если мы несем какую-то потерю и горюем или чувствуем себя счастливыми,

VEEAM

одержав важную победу, или размышляем о чьих-то словах или делах, а потом расстраиваемся или сердимся, значит, неокортекс работает полным ходом.

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

Эмоциональный бандитизм, по-видимому, подразумевает две динамики: включение в работу миндалевидного тела и срыв активации неокортикальных процессов, обычно удерживающих в равновесии эмоциональную реакцию, или мобилизацию неокортикальных зон в связи с эмоциональным налетом. В такие моменты эмоциональный ум подавляет рациональный. У предлобной зоны кортекса есть единственный способ проявить себя умелым управляющим эмоциями, взвешивающим реакции прежде, чем действовать, — ослабить

VEEAM

сигналы активации, посылаемые миндалевидным телом и другими лимбическими центрами. Он ведет себя как родитель, не дающий импульсивному ребенку хватать все подряд: он учит дитя правильно просить (или подождать) то, что он хочет.

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

Короче говоря, левая предлобная доля, по-видимому, является частью нервной цепи, которая может выключать или, во всяком случае, умерять все эмоции, кроме сильнейших негативных всплесков. Если миндалевидное тело часто действует как экстренный пусковой механизм, то левая предлобная доля, похоже, составляет часть мозгового выключателя эмоций, выводящих из душевного равновесия. Миндалевидное тело предполагает, а предлобная доля располагает.

VEEAM

Предлобно-лимбические связи в умственной жизни играют решающую роль, выходящую далеко за рамки тонкой настройки эмоций; они необходимы для управления нами в процессе принятия решений, которые имеют наибольшее значение в жизни.

Согласование эмоций и мышления

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

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

VEEAM

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

Давайте рассмотрим роль эмоций в процессе даже самого «рационального» принятия решения. Доктор Антонио Дамазио, невролог на медицинском факультете университета штата Айова, предпринял исследование, в результате которого достиг далеко идущих с точки зрения понимания ментальной жизни выводов. Он изучал вопрос о том, что же именно ухудшается у пациентов с поврежденной линией связи между предлобной зоной и миндалевидным телом. Процесс принятия решений у них оказался чудовищно «искорежен» — но никакого уменьшения коэффициента умственного

VEEAM

развития или познавательной способности не обнаруживается. Несмотря на непострадавший ум, люди делают катастрофический выбор как в деловой, так и в личной жизни и даже могут испытывать бесконечные терзания по поводу простого решения, когда назначить свидание.

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

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

VEEAM

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

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

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

---

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

VEEAM

Часть 2

Природа эмоционального интеллекта

VEEAM

Глава 3

Когда умный глупеет

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

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

Судья признал Джейсона невиновным, поскольку в момент инцидента он был невменяемым. Входившие в состав комиссии четыре психолога и психиатра утверждали: во время конфликта у него случился приступ психоза. Сам Джейсон заявил, что намеревался покончить с собой из-за отметки за контрольную работу и пошел

VEEAM

к Пологруто, чтобы сказать ему об этом. Пологруто изложил свою точку зрения: «По-моему, он пытался прикончить меня, потому что просто взбесился, узнав, что получил плохую оценку».

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

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

Один из выявленных секретов психологии заключается в относительной невозможности безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни. Не служат основанием ни оценки, ни коэффициенты умственного развития, ни баллы, набранные во время тестирования академических способностей, несмотря на гипнотическое воздействие всех этих показателей на людей. Разумеется, существует некоторая связь между коэффициентом умственного развития и устройством в жизни для больших групп в целом: многие люди с очень низким коэффициентом останавливаются на уровне прислуги, а обладатели высоких коэффициентов стремятся занять высокооплачиваемые должности — но ни в коем случае нельзя сказать, что так бывает всегда.

VEEAM

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

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

Меня интересует определяющий набор этих самых «других характеристик», то есть *эмоциональный интеллект:* способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишить себя возможности думать, сопереживать и надеяться. Эмоциональный интеллект — понятие новое, в отличие от коэффициента умственного развития, который вот уже почти столетие определяют у сотен тысяч людей. Пока еще никто не может точно сказать, насколько эмоциональный интеллект изменчив у разных людей на протяжении жизни. Но, как показывают данные, он может

VEEAM

оказаться столь же мощным критерием, как коэффициент умственного развития, а иногда и превосходить его. Есть исследователи, утверждающие, что ни опыт, ни образование не могут сильно изменить коэффициент умственного развития. Однако в части 5 я собираюсь доказать, что при желании даже детей можно научить пользоваться эмоциями в своих интересах.

Эмоциональный интеллект и судьба

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

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

---

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

VEEAM

От своей жизни они также не испытывали удовлетворения и не находили счастья ни в общении с друзьями и семьями, ни в романтических отношениях.

Аналогичным образом проводилось другое исследование, в котором приняли участие 450 мужчин средних лет. Большинство из них были выходцами из семей иммигрантов, две трети которых жили на пособия. Все они родились и выросли в Сомервилле во времена «трущоб периода депрессии», в нескольких кварталах от Гарварда. Коэффициент умственного развития трети группы не поднимался выше 90*. Но и здесь он практически никак не повлиял на их карьеру или другие сферы жизни. Например, 7 процентов мужчин с коэффициентом умственного развития ниже 80 не могли устроиться на работу в течение десяти и более лет, но та же участь ожидала и мужчин с коэффициентом умственного развития выше 100. Несомненно, прослеживалась общая зависимость (как всегда бывает) между коэффициентом умственного развития и социально-экономическим уровнем людей к сорока семи годам. Но способности, приобретенные в детстве, такие как переживание фрустрации, контроль над эмоциями и умение ладить с другими людьми, оказались более значимыми.

О чем, к примеру, могут поведать данные исследования с участием 81 лучшего ученика средних школ выпуска 1981 года в Иллинойсе. Разумеется, у каждого был высший средний балл в школе, чем, собственно, и должны отличаться выпускники, выступающие с речью в начале и в конце учебного года**. И хотя в годы учебы они

---

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

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

VEEAM

успевали по всем предметам и получали отличные отметки, к тридцати годам их успехи оказались, мягко говоря, средними. Через десять лет после окончания средней школы только один из четверых занял в выбранной профессии высокое положение среди сверстников. Остальные, потратив много сил, достигли значительно меньших успехов.

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

Тут-то и кроется проблема: академический ум, по существу, не предполагает готовности к хаосу или к разбросу возможностей, которые преподносят превратности судьбы. Однако хотя высокий коэффициент умственного развития не гарантирует преуспевания, престижа или счастья в жизни, наши учебные заведения и культура буквально зациклены на академических способностях. Игнорируется *эмоциональный* интеллект, набор черт — кто-то может назвать его характером, — имеющий огромное значение для нашей личной судьбы. Эмоциональная жизнь — сфера, с которой можно обращаться более или менее искусно, так же, как со способностью считать или читать, но при прочих равных она нуждается в особенном наборе компетенций, то есть выполняемых ею функций. И то, насколько человек сведущ в этом, имеет решающее значение для понимания, почему один преуспевает в жизни, а другой — интеллектуально равный — оказывается в тупике. Эмоциональная одаренность — *метаспособность,* определяющая, насколько хорошо мы умеем пользоваться

VEEAM

любыми другими навыками и умениями, которыми располагаем, включая «необученный» интеллект.

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

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

VEEAM

площадки вместо того, чтобы нырять в самую гущу играющих детей. Но на самом деле Джуди проявила острую наблюдательность в отношении социальной политики, царившей в ее детсадовской классной комнате, оказавшись, возможно, самой проницательной из своих товарищей и блестяще разобравшись в бурном море их чувств.

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

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

Тот факт, что блестящие социальные способности Джуди вообще разглядели, да еще так рано, объясняется тем, что она ходила в старшую группу детского сада Элиот Пирсон, который находился на территории Университета Тафтса, где как раз в то время осуществлялся проект «Спектрум» — учебный план целенаправленного развития

VEEAM

разных видов способности мышления. При создании проекта «Спектрум» разработчики исходили из предпосылки, что репертуар человеческих способностей выходит за рамки «трех китов» (чтение, письмо, арифметика), то есть узкого диапазона навыков и умений обращаться со словами и числами. А ведь только на них традиционно сосредоточивают внимание все школы. Признавалось также, что особые способности человека, как, например, социальная восприимчивость Джуди, принадлежат к талантам, которые система образования обязана совершенствовать, но отнюдь не игнорировать или даже подавлять. Всячески поощряя детей развивать полный диапазон дарований, школа начинает учить искусству жизни: ведь впоследствии они смогут больше преуспеть в жизни или достичь цели в выбранной профессии.

Вдохновителем проекта «Спектрум» выступает Говард Гарднер, психолог факультета педагогики Гарвардского университета. «Пришло время, — заметил он как-то в разговоре со мной, — расширить наши понятия о спектре талантов. Отдельный, чрезвычайно важный вклад, какой система образования может сделать в развитие ребенка, — направить его в ту область, где его таланты принесут ему наибольшую пользу, где он сумеет стать авторитетным специалистом и получит удовлетворение от работы. Мы же совсем упустили это из виду и каждого учили, что преуспеть в жизни — значит максимально подходить на роль преподавателя колледжа. И каждого всегда оцениваем, прикидывая, соответствует он данному узкому критерию успеха или нет. Нам следовало бы тратить меньше времени на распределение детей по категориям и больше на то, чтобы помочь им распознать их природные способности и дарования, а затем развить их насколько возможно. Существуют сотни способов преуспеть в жизни и много разных способностей, которые принесут удачу».

Если кто и понимает ограниченность прежних представлений об умственных способностях, так это Гарднер. Он подчеркивает:

VEEAM

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

Произведшая сильное впечатление книга Гарднера «Склад ума» вышла в 1983 году. Она стала манифестом, доказывающим несостоятельность оценки с помощью коэффициента умственного развития. В ней была высказана мысль о том, что решающее значение для достижения успеха в жизни имеет не какой-то единый монолитный ум, а скорее широкий спектр умственных способностей с семью ключевыми разновидностями. Список включает два стандартных академических вида (вербальную и логико-математическую сообразительность), а за ними следуют способность пространственного мышления (наблюдаемая, например, у выдающегося художника или архитектора); кинестетическая* одаренность (проявляющаяся

---

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

VEEAM

в плавной подвижности тела и грации Марты Грэм* или Мэджик Джонсон**) и музыкальный талант какого-нибудь Моцарта или Йо-Йо Ма***. Завершают список две, по терминологии Гарднера, личностные умственные способности: талант межличностного общения (подобный таланту великого психотерапевта, например Карла Роджерса****, или лидера мирового масштаба, например Мартина Лютера Кинга-младшего) и «внутрипсихическая» способность (таковая могла проявляться, с одной стороны, в блестящих прозрениях Зигмунда Фрейда или — на более скромном уровне — как внутреннее удовлетворение обычного человека, возникшее, когда он привел свою жизнь в состояние полной гармонии со своими истинными чувствами).

Ключевым в представлении об умственных способностях является слово *множественные:* гарднеровская модель выходит далеко за пределы стандартной концепции коэффициента умственного развития как единственного и неизменного фактора. Она признает, что тесты, которыми нас тиранили в школе, основаны на ограниченном представлении об интеллекте. Все без исключения тесты —

---

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

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

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

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

VEEAM

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. Так вот, у тестирования нет ничего общего с набором реальных умений и способностей, которые имеют значение для жизни и не учитываются коэффициентом умственного развития.

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

Столь многогранный взгляд на способность мышления дает более полное представление о дарованиях и возможностях ребенка достичь успеха, чем стандартный коэффициент умственного развития. Когда школьников, участвовавших в проекте «Спектрум», оценили сначала по «шкале интеллекта Стэнфорда — Байнета» (некогда она считалась золотым стандартом во всех тестах для определения коэффициента умственного развития), а потом по комбинации нескольких критериев, специально составленной для определения

---

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

** См. выше.

VEEAM

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 смышленых» (как следовало из тестов на коэффициент умственного развития) ребят один — согласно тесту «Спектрум» — был силен в трех областях, трое проявили способности в двух, а еще один ребенок имел единственный талант. Да и сами критерии способностей обнаружили значительный разброс: четыре показателя талантов этих детей пришлись на музыку, два на изобразительное искусство, один на понимание особенностей социума, один на логику и два на язык. Ни один из пятерых детей с высоким коэффициентом умственного развития не был силен в пластике (в смысле совокупности телодвижений), математике или механике, причем пластика и обращение с числами оказались очевидно слабыми сторонами для двух из этих пяти.

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

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

VEEAM

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

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

Спок против Латы: когда познавательной способности недостаточно

В гарднеровских разработках присутствует один аспект личностного интеллекта, на который многие ссылаются, но который мало исследуется, — а именно роль эмоций. Возможно, это объясняется тем, что в своей работе Гарднер твердо придерживается предложенной когнитивистикой* модели ума. Таким образом, в его представлении об умственных способностях особое значение придается

---

* Когнитивистика — наука о мышлении.

VEEAM

познанию — *пониманию* себя и других с точки зрения мотивов, образа действий и пользования интуицией, чтобы строить жизнь и поддерживать хорошие отношения с другими людьми. Но царство эмоций выходит за пределы возможностей языка и познания — как и кинестетическое царство, в котором блестящие способности тела к движению проявляются невербально.

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

Гарднер делает слишком сильный акцент на познавательных способностях личности. Таков был дух времени, сформировавший его взгляды. Чрезмерное значение, придаваемое психологией познанию даже в царстве эмоций, отчасти объясняется неожиданным поворотом в истории науки. В средние десятилетия двадцатого века в академической психологии господствовали бихевиористы* типа

---

* 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.

VEEAM

Б. Ф. Скиннера*, который считал, будто только поведение поддается объективному наблюдению с внешней стороны и только поведенческие проявления можно изучать с научной точностью. Поведение — отражение внутренней жизни (включая эмоции), закрытой для науки.

Затем, с наступлением в конце 1960-х годов «когнитивной, то есть познавательной революции», фокус внимания психологии переместился на то, как ум регистрирует и хранит информацию, и на природу способности мышления. Но эмоции по-прежнему оставались за чертой. Ученые-когнитивисты придерживались традиционного взгляда: способность мышления подразумевает холодную, сугубо 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 интеллектуальной жизни, они лишь вносят беспорядок в нашу ментальную картину.

Ученых-когнитивистов, принявших эту концепцию, на ложный путь завел компьютер как оперативная модель ума. Они полностью забыли, что в действительности «мокрое» техническое обеспечение головного мозга погружено в похожую на «болтушку» пульсирующую массу нейрохимикатов и не имеет ничего общего с должным образом облагороженным силиконом, который послужил прообразом ума. Принятым у когнитивистов моделям того, как ум обрабатывает информацию, недоставало признания, что рациональность направляется чувством, а оно может ее и затопить. В этом отношении

---

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

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

VEEAM

когнитивная модель есть обедненный образ ума, и она не способна объяснить бурный наплыв чувств, придающий «изюминку» интеллекту. Чтобы отстоять эту точку зрения, когнитивистам при создании моделей ума самим пришлось прогнозировать значимость их личных надежд и страхов, супружеских ссор и профессиональной зависти — той волны чувств, которые наделяют жизнь особым вкусом и ароматом, привносят в нее некую порывистость и в каждый момент точно определяют, как именно (и насколько хорошо или плохо) пойдет процесс обработки информации.

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

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

VEEAM

их страстности. Стремление Даты чувствовать ради самого чувства показывает, что высшие ценности человеческой души — вера, надежда, преданность, любовь — полностью отсутствуют при холодном когнитивном отношении. Эмоции обогащают, и без них ум становится пресным.

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

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

VEEAM

Могут ли эмоции быть разумными?

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

Однако личностный интеллект игнорировать явно не стоит. Главным образом потому, что он составлен из интуиции и здравого смысла. К примеру, когда Роберт Стернберг, еще один психолог из Йельского университета, попросил участников эксперимента

VEEAM

описать «умного человека», они среди главных характеристик такого человека указали навыки и умения, которыми обладают практичные люди. По завершении более систематичного исследования Стернберг пришел к тому же выводу, что и Торндайк: социальный интеллект, во-первых, отличается от академических способностей и, во-вторых, является главной составляющей того, что обеспечивает людям успех в жизненных делах. К числу характеристик практического интеллекта, которые столь высоко ценятся на работе, относится, например, восприимчивость, позволяющая успешным руководителям улавливать не выраженную словами информацию.

В последние годы все больше психологов соглашаются с мнением Гарднера о том, что в центре старых концепций коэффициента умственного развития помещался узкий диапазон лингвистических и математических способностей. Высокий балл в тестах на коэффициент умственного развития прямо пророчил успех в школе или в преподавательской деятельности, однако на него все меньше следовало полагаться по мере того, как жизненные пути отходили от академической стези. Эти психологи, в числе которых — Стернберг и Саловэй, расширили представление об интеллекте, попытавшись заново оценить его. Что именно нужно, чтобы преуспеть в жизни, — вот главный вопрос. А поиск ответа возвращает к пониманию того, насколько важен «личностный» или эмоциональный интеллект.

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

1. *Знать свои эмоции.* Самосознание — распознавание какого-либо чувства, *когда оно возникает,* — краеугольный камень эмоционального интеллекта. Как мы увидим в главе 4, способность время от времени отслеживать чувства имеет решающее значение для психологической проницательности и понимания самого себя. Неспособность замечать свои

VEEAM

истинные чувства оставляет нас на их произвол. Люди, более уверенные в своих чувствах, оказываются лучшими лоцманами своей жизни: они меньше сомневаются в правильности личных решений, начиная с того, на ком жениться или за кого выйти замуж, и кончая тем, за какое дело взяться.

2. *Управлять эмоциями.* Умение справляться с чувствами, чтобы они не выходили за подобающие рамки, — способность, которая основывается на самоосознании. В главе 5 мы рассмотрим способность успокоить себя, избавиться от безудержной тревоги, уныния или раздражительности — и последствия неудачи при овладении основным искусством справляться с эмоциями. Люди, которым недостает этой способности, постоянно сражаются с мучительным беспокойством. А люди, ею обладающие, умеют гораздо быстрее приходить в норму после жизненных неудач и огорчений.
3. *Мотивировать самого себя.* Как будет показано в главе 6, приведение эмоций в порядок ради достижения цели необходимо для сосредоточения внимания, для самомотивации и владения собой и для обретения способности созидать. Контроль над своими эмоциями — отсрочивание удовлетворения и подавление импульсивности — лежит в основе всяческих достижений. Способность привести себя в состояние «вдохновения» обеспечивает достижение выдающегося качества любых действий. Люди, владеющие этим искусством, как правило, оказываются более продуктивными и успешными во всем, за что бы ни взялись.
4. *Распознавать эмоций других людей.* Эмпатия, еще одна способность, опирающаяся на эмоциональное самоосознание, является основным «человеческим даром». В главе 7 исследуются «корни» эмпатии, социальные издержки эмоциональной глухоты и причины, по которым эмпатия побуждает

VEEAM

к альтруизму. Люди, способные сопереживать, больше настроены на тонкие социальные сигналы, указывающие, чего хотят или в чем нуждаются другие. Это делает их более подходящими для профессий или занятий, связанных с заботой о других, например, для преподавания, торговли и управления.

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

Разумеется, в каждой из этих областей люди обнаруживают разные способности. Кто-то из нас, возможно, вполне удачно справляется с тревожностью, но не слишком ловко умеряет огорчения другого человека. Уровень наших способностей, без сомнения, определяется нервной системой, но, как мы увидим позже, головной мозг удивительно гибок и постоянно учится. Упущения в эмоциональной области можно исправить: каждая из них в значительной степени представляет собой совокупность привычек и ответных реакций, которую — при подобающих усилиях — можно изменить к лучшему.

Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект: чистые типы

Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект — не находящиеся в оппозиции, а, скорее, отдельные

VEEAM

компетенции. Все мы сочетаем интеллект с остротой переживаний. Люди с высоким коэффициентом умственного развития, но низким эмоциональным интеллектом (или низким коэффициентом умственного развития и 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. Ясно, что это в высокой степени независимые понятия.

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

Чистый тип человека с высоким коэффициентом умственного развития (то есть без учета эмоционального интеллекта) — почти пародия: интеллектуал, превосходно ориентирующийся в царстве разума, но совершенно не приспособленный к обычной жизни. Графики личностных характеристик мужчин и женщин слегка различаются. Типичного представителя мужского пола с высоким коэффициентом

VEEAM

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, внешне невыразителен, держится особняком, эмоционально уравновешен.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом в социальном отношении уравновешенны, дружелюбны и всегда пребывают в отличном настроении, не подвержены страху и не склонны к тревожным размышлениям. Они обязательны в отношении людей и начатых дел, охотно берут на себя ответственность и придерживаются этических принципов. В общении с другими они доброжелательны и заботливы. Их эмоциональная жизнь богата событиями, но в надлежащих пределах. Они пребывают в согласии с самими собой, с другими и с обществом, в котором живут.

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

Женщины с эмоциональным интеллектом, наоборот, чрезмерно напористы, откровенны в выражении своих чувств и всегда довольны собой. Жизнь для них полна смысла. Подобно мужчинам, они дружелюбны и общительны и выражают свои чувства надлежащим образом (и отнюдь не в бурных взрывах, о которых впоследствии сожалеют), и еще они хорошо справляются со стрессом. Умение держаться в обществе позволяет им легко сходиться с новыми людьми;

VEEAM

они довольны собой, а потому шаловливо-веселы, непосредственны и легко поддаются чувственным переживаниям. В отличие от женщин с высоким коэффициентом умственного развития, они не страдают от тревоги и сознания вины и не склонны погружаться в глубокие раздумья.

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

VEEAM

Глава 4

Познай самого себя

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

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

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

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

«А вот это — рай», — сказал монах.

Самурай внезапно осознал свое возбуждение. Такова принципиальная разница между пребыванием во власти эмоции и осознанием, что она ведет куда-то не туда. Сократовский наказ «Познай самого себя» подразумевает не что иное, как краеугольный камень эмоционального интеллекта: следует отдать себе отчет в собственных чувствах, когда они возникают.

VEEAM

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

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

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

Самоосознание, по всей вероятности, невозможно без возбуждения неокортекса, особенно речевых зон, настроенных на распознавание и определение возникших эмоций. Самоосознание — вовсе не внимание, которое, подпадая под власть эмоций, слишком бурно реагирует и усиливает то, что воспринимается органами чувств. Это нейтральный режим работы, при котором самоанализ сохраняется даже посреди бушующего моря эмоций. Уильям Стайрон*, похоже,

---

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

VEEAM

имел в виду нечто вроде данной способности ума, когда описывал свое состояние глубокой депрессии. Стайрон размышлял, что значит «быть сопровождаемым вторым “Я”, призрачным наблюдателем, который, не разделяя помешательства своего двойника, способен с бесстрастным любопытством следить, как сражается его компаньон».

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

Самоосознание, таким образом, есть «осведомленность как о своем настроении, так и о мыслях о настроении», как выразился Джон Майер, психолог университета в Нью-Гэмпшире. Майер вместе с профессором Йельского университета Питером Саловэем разработал теорию эмоционального интеллекта. Самоосознание бывает нереагирующим, не дающим никакой оценки слежением за внутренними состояниями. Однако Майер установил, что такого рода восприятие оказывается не таким уж «хладнокровным»: обычный набор мыслей, свидетельствующих, что самосознание включено, вмещает в себя

VEEAM

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

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

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

- *Знающие себя.* Отдавая себе отчет в своих настроениях, когда таковые возникают, эти люди уже обладают некоторыми познаниями о своей эмоциональной жизни. Их ясное представление об эмоциях, возможно, укрепляет другие характерные черты их личности: они автономны* и уверены в своих

---

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

VEEAM

границах*, пребывают в добром психологическом здравии и склонны к позитивному взгляду на жизнь. Приходя в дурное расположение духа, они не размышляют о нем и не терзаются по его поводу, а способны быстро отделаться от него. Короче говоря, внимание помогает им справляться с эмоциями.

- *Поглощенные эмоциями.* Такие люди часто ощущают, что эмоции захлестывают их. Они не в силах сопротивляться, словно настроения руководят ими, а не наоборот. Они переменчивы, не слишком осведомлены о своих чувствах, так что бывают погружены в них, вместо того чтобы видеть все в истинном свете. В результате, чувствуя, что не имеют никакого контроля над своей эмоциональной жизнью, они почти не пытаются избежать дурных настроений. Они часто ощущают, что переполнены эмоциями, и не владеют собой в эмоциональном плане.
- *Принимающие эмоции как нечто неизбежное.* Хотя эти люди часто имеют ясное представление о том, что чувствуют, они склонны принимать свои настроения как нечто неизбежное и поэтому не пытаются изменить их. По-видимому, существуют два вида таких «примиренцев». Одни обычно пребывают в хорошем настроении и поэтому не имеют желания менять его. Другие подвержены дурным мыслям, о которых полностью осведомлены, но принимают их с полным попустительством: ничего не предпринимают, чтобы изменить их, терпят свой дистресс**. Модель распространена среди, скажем, унылых людей, смирившихся с отчаянием.

---

* Имеются в виду границы между областями психологического пространства.

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

VEEAM

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 начнете прислушиваться к звуку работающих двигателей, прикидывая, нет ли в нем чего-нибудь тревожного.

То, какая именно реакция оказывается для нас более естественной, и показывает, на что мы в первую очередь обращаем внимание под давлением обстоятельств. Сюжет с самолетом заимствован из психологического теста, разработанного Сюзанной Миллер, психологом из университета Темпля. Она поставила себе цель выяснить, к чему люди более склонны: зорко следить за мельчайшими подробностями происходящего в чрезвычайной ситуации или, напротив, справляться с тревожными моментами, пытаясь отвлечься. Две аттентивные установки* в отношении дистресса имеют совершенно

* Аттентивные установки — связанные с сосредоточением внимания.

VEEAM

разные последствия в плане того, как люди переживают собственные эмоциональные реакции. Те, кто поддается давлению обстоятельств и настраивается на них, могут, уделяя им чересчур пристальное внимание, невольно усилить свои реакции, особенно если их «настройке» недостает хладнокровия, присущего самоосознанию. В результате эмоции разгуливаются все сильнее. Те же, кто не настраивается на происходящее, отвлекаются от него, меньше внимания обращают на собственные реакции и тем самым сводят к минимуму переживание эмоционального отклика, а то даже и масштаб ответной реакции.

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

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

Для контраста поговорим об одной женщине, которая попала на противоположный край обозначенного Дайнером диапазона. Потеряв как-то раз свою любимую ручку, она на много дней лишилась душевного равновесия. В другой раз объявление о грандиозной распродаже женской обуви в дорогом магазине привело ее в такое

VEEAM

возбуждение, что она бросила все свои дела, вскочила в машину и три часа мчалась в чикагский магазин.

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

Бесчувственный мужчина

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

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

VEEAM

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

«Они производят впечатление чуждых существ, явившихся из другого мира, но живущих в обществе, где властвуют чувства», — так описывает их доктор Питер Сифнеос, психиатр из Гарвардского университета, который в 1972 году ввел термин «алекситимия». Алекситимики, к примеру, редко плачут, но если уж заплачут, слезы из глаз у них текут ручьями. Однако они жутко смущаются, если их спросить, о чем они плачут. Одна пациентка, страдающая алекситимией, посмотрев фильм о матери восьмерых детей, умершей от рака, была так потрясена, что плакала, пока не заснула. Когда ее врач

VEEAM

высказал предположение, что она расстроилась из-за того, что фильм напомнил ей о ее собственной матери, которая в тот момент умирала от рака, женщина словно окаменела и осталась сидеть в смущении, не шевелясь и не произнося ни слова. Когда же он спросил ее, что она чувствовала, женщина ответила: «Нечто ужасное», — но не смогла ничего четко сформулировать и добавила: иногда она вдруг осознает, что плачет, но никогда точно не знает почему.

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

Подобная изначальная путаница с чувствами, видимо, часто заставляет алекситимиков жаловаться на неопределенные проблемы со здоровьем. Меж тем в действительности они испытывают эмоциональный дистресс — явление, известное в психиатрии как *соматизация* (развитие соматических нарушений психогенной природы, когда боль, связанную с эмоциями, принимают за физическую. Они отличаются от психосоматических заболеваний, при которых

VEEAM

эмоциональные проблемы переходят в разряд медицинских). Главную свою задачу психиатрия видит в том, чтобы вывести алекситимиков из рядов тех, кто приходит к докторам за помощью. Ведь они склонны долго и нудно приставать к врачам, домогаясь, чтобы те поставили им диагноз и назначили лечение от того, что в действительности относится к категории эмоциональных проблем.

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

Полезно чуять нутром

У Эллиота как раз подо лбом образовалась опухоль размером с маленький апельсин, которую удалили с помощью хирургического вмешательства. Хотя операция и была признана удачной, впоследствии люди, хорошо знавшие его, утверждали, что Эллиот уже

VEEAM

не был Эллиотом — он пережил радикальное изменение личности. Некогда успешный адвокат, ведущий дела корпораций, Эллиот больше не смог работать. Его бросила жена. Безрассудно потратив сбережения на бесплодные капиталовложения, он был вынужден жить в доме брата.

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

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

Причиной эмоциональной неосведомленности, по заключению Дамазио, было удаление — вместе с опухолью — части предлобных

VEEAM

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

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

Нерешительность Эллиота в сложившейся ситуации показывает, насколько важна роль чувства — навигатора в бесконечном потоке личных решений, которые приходится принимать на протяжении жизни. И хотя сильные чувства могут внести беспорядок в процесс логического мышления, *отсутствие* понимания чувства часто приносит огромный вред. Особенно если приходится

VEEAM

взвешивать решения, от которых во многом зависит наша судьба, например: какой род деятельности избрать, оставаться на прежней спокойной работе или перейти на другую, более опасную, но и более интересную, кому назначить свидание, с кем сочетаться браком, где жить, какую снять квартиру, какой дом купить — то одно, то другое... и так всю жизнь. Невозможно принять правильное решение на основании одного только рацио: требуются еще умение «чуять нутром» и эмоциональная мудрость, накопленная на основе прошлых переживаний. Формальная логика никогда не поможет принять правильное решение: с кем идти под венец, кому можно доверять и даже за какую работу взяться; есть немало областей, где разум без чувств слеп.

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

VEEAM

Проникновение в бессознательное

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

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

Самоосознание совершенно необходимо для психологического прозрения. На его усиление направлена большая часть психотерапии. Говард Гарднер при создании модели внутрипсихической способности мышления воспользовался трудами Зигмунда Фрейда,

VEEAM

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

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

Эмоции, бурлящие ниже порога осознания, могут оказывать мощное влияние на наше восприятие и реакцию, хотя мы даже не догадываемся об их воздействии. Возьмем, к примеру, человека, который раздражился от случившейся у него рано утром грубой стычки с приятелем. Потом он несколько часов пребывал в дурном настроении, обижаясь на всех и вся, хотя ни у кого не было намерения его обидеть, и набрасывался на людей без явной видимой причины.

VEEAM

Он, возможно, не придал бы никакого значения своему неутихавшему раздражению и очень удивился, если бы кто-нибудь обратил на это его внимание. Но раздражение просто-напросто пребывало вне сферы его осознания и побуждало его рявкать на окружающих. Как только такая реакция осознается и регистрируется в кортексе, он уже может оценивать вещи по-новому, решив не обращать внимания на утреннюю ссору и изменить свое настроение и отношение к окружающим. При таком подходе эмоциональное самоосознание становится структурным элементом следующего принципа эмоционального интеллекта: приобретение способности избавляться от дурного настроения.

VEEAM

Глава 5

Рабы страстей

Ты человек...
Что с равной благодарностью приемлет
Удары и подарки от судьбы...
Дай человека мне,
Которого бы страсть не сделала рабом, и я его
Сокрою в сердце, нет, в глубоких тайниках души,
Где пребываешь ты...

Гамлет, обращаясь к Горацио

Самообладание, способность не быть «рабом страстей», а противостоять эмоциональным бурям, следующим за ударами судьбы, прославляли как добродетель еще со времен Платона. В древнегреческом языке данному понятию соответствовало слово sophrosyne, что в переводе знатока греческого языка Пажа Дюбуа означает «внимательность и ум в образе жизни; умеренную уравновешенность и мудрость». Христиане Древнего Рима и ранняя христианская церковь называли это temperantia, умеренностью, обуздыванием эмоциональных эксцессов. Цель — обретение душевного равновесия, а не подавление эмоций: каждое чувство по-своему ценно и важно. Жизнь, лишенная чувств, превратилась бы в безрадостную пустыню безразличия, отрезанную и изолированную от всех радостей. Но, как

VEEAM

заметил Аристотель, на самом деле нужна *подобающая* эмоция, чувствование, соразмерное обстоятельствам. Когда эмоции слишком приглушены, они вызывают подавленность и отчужденность. Выйдя из-под контроля, дойдя до крайности, они превращаются в патологические, как при парализующей депрессии, непреодолимой тревоге, бушующем гневе, маниакальном возбуждении.

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

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

VEEAM

нет никакой взаимосвязи между оценками, или коэффициентом умственного развития, и эмоциональным благополучием человека.

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

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

Как мы уже поняли, головной мозг устроен таким образом, что мы очень часто почти или совсем не контролируем тот *момент, когда* нас охватывает какая-либо эмоция, и не властны над тем, *какая именно* эмоция нас захватит. Но мы можем оказать некоторое влияние на то, *как долго* она будет действовать. Данный вопрос возникает

VEEAM

не в связи с заурядными печалью, волнением или сильным раздражением; обычно подобные настроения проходят со временем и при наличии терпения. Но когда эмоции чрезвычайно сильны и длятся дольше некоего допустимого временного предела, они постепенно переходят в мучительные крайние формы: хроническое состояние тревоги, неукротимую ярость, депрессию. А чтобы снять их наиболее тяжелые и упорные проявления, могут понадобиться лекарственная терапия, психотерапия или и то, и другое вместе.

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

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

VEEAM

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

Анатомия ярости

Представьте, что кто-то неожиданно подрезает вас на скоростной автостраде, пока вы в полном удовольствии рулите на своем

---

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

VEEAM

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

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

Разумеется, существуют разные виды гнева. Так, миндалевидное тело вполне может стать главным источником внезапной гневной вспышки в отношении водителя, чья неосторожность поставила нашу безопасность под угрозу. Однако находящийся на другом конце эмоциональной цепи неокортекс скорее всего «разожжет» более обдуманную злость, что-то вроде желания хладнокровной мести или выговора за несправедливый или бесчестный поступок. Подобный

VEEAM

обдуманный гнев относится к той разновидности, которая, по словам Франклина, «имеет уважительную причину» или производит такое впечатление.

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

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

---

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

VEEAM

«Волна» ярости

Это открытие вполне согласуется с выводами психолога из Университета штата Алабама Дольфа Цилльманна, который изучил гнев и анатомию ярости в ходе длительных, тщательно выполненных экспериментов. Источник гнева коренится на боевом фланге ответной реакции по типу «сражайся или спасайся». Нет ничего удивительного, что Цилльманн нашел универсальный пусковой механизм гнева — ощущение опасности. Сигналом может послужить не только прямая физическая угроза, но и — что случается гораздо чаще — символическая угроза самоуважению или чувству собственного достоинства, если с человеком обходятся грубо или несправедливо, если его оскорбляют или унижают, если, преследуя какую-то важную цель, он терпит поражение. Эти восприятия вызывают всплеск активности лимбической системы, оказывающий двоякое воздействие на головной мозг. Всплеск, с одной стороны, представляет собой выделение катехоламинов*, обеспечивающих быстрый, эпизодический прилив энергии, достаточный для «однократного решительного действия, — так формулирует Цилльманн, — как драка или побег». Выброс энергии длится несколько минут, в течение которых тело подготавливается к хорошей драке или быстрому отступлению, в зависимости от того, как эмоциональный мозг оценивает оппозицию.

Тем временем другая пульсация, возбуждаемая миндалевидным телом в адренокортикальной ветви нервной системы, создает общий тонический (связанный с тонусом мышц) фон готовности к действию. Она продолжается гораздо дольше, чем выброс катехоламиновой

---

* 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.

VEEAM

энергии. Генерализованное возбуждение надпочечников и коры головного мозга может длиться часами и даже сутками, удерживая эмоциональный мозг в состоянии особой готовности к активации и превращению в основание, на котором последующие реакции смогут формироваться с исключительной быстротой. В общем, взрывоопасное состояние, создаваемое адренокортикальной активацией, объясняет, почему люди гораздо больше подвержены вспышкам гнева, если они уже были рассержены или слегка раздражены чем-нибудь еще. Стресс любого вида вызывает адренокортикальную активацию, понижающую порог того, что провоцирует гнев. Следовательно, человек, у которого на работе выдался трудный день, особенно уязвим и позднее, дома, приходит в ярость из-за того — ну, скажем, дети слишком расшумелись или устроили беспорядок, — что при других обстоятельствах не смогло бы вызвать эмоциональный налет. К подобному пониманию гнева 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, грустный кинофильм, после чего им предоставляли возможность отплатить ехидному помощнику, высказав свою оценку его качеств, которую якобы учтут, принимая решение, нанимать его на работу или нет. Степень их мщения оказалась прямо противоположной уровню раздражения, в котором они пребывали после просмотра фильма: трагический фильм вызвал у людей большее раздражение, и они дали помощнику наихудшие оценки.

Основой гнева служит гнев

Эксперименты Цилльманна, похоже, объясняют динамику семейной драмы, свидетелем которой я стал, придя в супермаркет

VEEAM

за покупками. Между стеллажами дрейфовал голос молодой мамаши, выразительно и размеренно твердившей своему трехлетнему сыну категорическое «Поставь... это... обратно!».

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

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

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

Цилльманн установил: когда организм уже взвинчен, как, например, у мамаши 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 возбудительную реакцию, затухающую очень медленно». В данной последовательности каждая новая провоцирующая гнев мысль (или ощущение) становится спусковым мини-крючком для создаваемых миндалевидным телом волн катехоламинов, причем каждая волна формируется на гормональном импульсе предыдущих волн. Вторая волна приходит до того, как первая уже стихла, а третья — на пике первых двух и т. д. Каждая последующая волна «едет» на хвостах предыдущих, быстро повышая уровень физиологического возбуждения организма. Мысль, которая поступает позже, повышает степень раздражения в большей степени, чем первоначальная. Таким образом, гнев растет на гневе,

VEEAM

а эмоциональный мозг «раскаляется» чем дальше, тем больше, и в итоге ярость, не сдерживаемая разумом, легко переходит в буйство.

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

Бальзам для гнева

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

Роль способности к пониманию в обуздании гнева проясняет еще один эксперимент Цилльманна, в ходе которого грубый ассистент всячески оскорблял и выводил из себя добровольных участников эксперимента, которые «ездили» на велотренажере. Когда добровольцам представлялась возможность отплатить той же монетой

VEEAM

грубияну-экспериментатору (опять же дав ему плохую оценку, которая, как они думали, будет использована при рассмотрении его кандидатуры при приеме на работу), они делали это со злобной радостью. Но в одном варианте эксперимента другая помощница вошла в момент, когда добровольцы уже были раздражены, и как раз перед тем, как им представился бы шанс отомстить; она сказала дерзкому экспериментатору, что его просят к телефону внизу в вестибюле. Уходя, он и ей отпустил ехидное замечание. Но она восприняла его с полным пониманием, объяснив остальным после его ухода, что на него ужасно давят и расстраивают предстоящие устные экзамены на ученую степень. Когда сердитым добровольцам представилась-таки возможность расквитаться с грубияном, они не стали этого делать, зато выразили ему сочувствие.

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

Успокоение

Однажды, когда мне было тринадцать лет, я в приступе гнева выбежал из дома, поклявшись никогда более туда не возвращаться. Как сейчас помню, стоял прекрасный летний день, и я ушел

VEEAM

довольно далеко, бродя по восхитительным узким улочкам, пока не ощутил, что тишина и красота постепенно умерили гнев и внесли покой в мою душу. Спустя несколько часов я, растроганный почти до слез, вернулся домой, сожалея о своем глупом поступке. С тех пор, когда мной овладевает приступ гнева, я стараюсь по возможности справляться с ним аналогичным образом и считаю, что это наилучший метод лечения.

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

Проведенный Цилльманном анализ процессов усиления и успокоения гнева дает объяснение многим открытиям Дианы Тайс в области стратегий, которыми люди, по их словам, пользуются, чтобы смягчить гнев. Согласно одной достаточно эффективной стратегии, надо отойти от всех и вся и успокаиваться в полном одиночестве. Многие мужчины воспринимают это как совет поехать покататься — что усложняет жизнь другим водителям (как сообщила мне Тайс, собственная теория побудила ее быть более бдительной за рулем). Вероятно, безопаснее было бы отправиться на длительную пешую прогулку. Против гнева также очень помогает

VEEAM

энергичная физзарядка. Не меньший эффект дают и разные методы релаксации, например глубокое дыхание и мышечное расслабление. Они изменяют физиологию организма, переводя его из состояния сильного в состояние пониженного возбуждения, а возможно, еще и отвлекают от всего, что вызвало гнев. Механизм успокоения с помощью активных физических упражнений, видимо, тот же самый: после сильной физиологической активации во время зарядки организм, как только вы ее прекращаете, возвращается на уровень низкой активации.

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

К этим стратегиям можно добавить несколько методов, разработанных Редфордом Уильямсом, психиатром из Университета Дьюка. Он изыскивает способы помочь справляться с раздражительностью тем недоброжелательным и злобным людям, у которых существует высокая степень риска получить сердечное заболевание. В частности, он советует им прибегать к самоосознанию, чтобы засекать циничные или враждебные мысли по мере появления и записывать их в тетрадочку. Уловленные таким образом гневные мысли можно

VEEAM

поставить под вопрос и заново оценить, хотя, как считает Цилльманн, такой метод лучше работает в ситуации, когда раздражение еще не перешло в ярость.

Обманчивость разрядки напряжения с помощью высказывания

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

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

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

Катарсис иногда считается превосходным способом справиться с гневом. Расхожая теория утверждает: «вам станет легче». Но, как свидетельствуют открытия Цилльманна, существует довод против катарсиса, высказанный где-то в 1950-е годы. Тогда психологи начали экспериментально проверять последствия катарсиса и раз за разом обнаруживали, что «выпускание» гнева на волю мало что или вовсе

VEEAM

ничего не дает с точки зрения освобождения от него (хотя в силу обманчивой природы гнева может *ощущаться* удовлетворение). Существуют, быть может, какие-то особые условия, при которых потоки брани, изливаемые в гневе, действительно срабатывают: когда они обрушиваются непосредственно на человека, являющегося объектом гнева, когда излияние восстанавливает самообладание или устраняет несправедливость или когда причиняет «оправданный ущерб» другому человеку, заставляет его изменить какие-то вызывающие недовольство действия без того, чтобы отвечать тем же самым. Но в силу подстрекательской природы гнева бывает легче посоветовать, чем сделать.

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

Успокоение тревоги: ну что, беспокоимся?

О Господи! С глушителем, кажется, дело швах... Боюсь, придется отогнать машину в мастерскую!.. Но я не могу позволить себе такие расходы... Или надо будет залезать в деньги, отложенные

VEEAM

на колледж Джимми... Что если мне не хватит денег оплатить его обучение?.. Как некстати эти плохие оценки в табеле на прошлой неделе... А вдруг он станет хуже учиться и не сможет поступить в колледж?.. Тут еще этот чертов глушитель... совсем не фурычит!

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

Проблема обычно возникает в связи с хроническим, то есть затяжным, неоднократно повторяющимся беспокойством, которое,

VEEAM

возвращаясь все снова и снова, так и не приближает вас к положительному решению. Тщательный анализ состояния хронического беспокойства обнаруживает, что оно обладает всеми атрибутами низкопробного эмоционального бандитизма: беспокойство появляется вроде бы ниоткуда, не поддается контролю, создает постоянный шум тревоги, недоступно разуму и запирает мучимого опасениями человека в одиночной камере заскорузлого отношения к тревожащей его проблеме. Когда такой цикл развития беспокойства становится более напряженным и приобретает устойчивый характер, он в итоге завершается настоящим нервным нападением, или неврозами страха, среди которых разного рода фобии, навязчивые состояния, побуждения и панические атаки. Для каждого из этих расстройств характерна своя манера концентрации беспокойства: при фобиях — на пугающей ситуации, при навязчивых состояниях — на предотвращении какого-нибудь страшного несчастья, при панических атаках — на страхе смерти или самой возможности атаки.

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

Женщина, лечившаяся от «синдрома общей тревожности» (принятая в психиатрии диагностическая категория для пребывающих

VEEAM

в состоянии постоянного беспокойства) так отреагировала на требование побеспокоиться вслух в течение одной минуты:

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

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

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

VEEAM

и сосредоточение на ощущениях, созданных с помощью какого-нибудь метода релаксации. Короче говоря, от беспокойства можно избавиться, только переключив внимание на что-нибудь другое.

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

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

VEEAM

примитивная лимбическая система усматривает здесь нечто магическое. Подобно амулету, который предохраняет от какого-то ожидаемого зла, беспокойство якобы помогает предотвратить опасность, которая его и вызывает.

Как «работает» беспокойство

Она приехала в Лос-Анджелес со Среднего Запада работать по найму у одного издателя. Но издательство вскоре перекупил другой владелец, и она осталась не у дел. Приняв решение пуститься в свободное плавание в качестве внештатного журналиста — очень, кстати сказать, нестабильная область рынка труда, — она быстро поняла, что ей либо придется сутками пахать не разгибаясь, либо нечем будет платить за квартиру. Она узнала, что значит нормировать телефонные звонки, и впервые в жизни осталась без медицинской 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 она, по ее словам, воспринимала свои волнения как нечто привычное.

---

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

VEEAM

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

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

VEEAM

до некоторой степени успокаивающих тревогу, но никогда не решающих проблему.

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

Первый шаг — самоосознание. Нужно отследить вызывающие беспокойство эпизоды как можно ближе к началу, в идеале — как только или сразу же после того, как мимолетный образ катастрофы запустит цикл беспокойства и тревожности. Борковец преподает людям свой метод, прежде всего приучая их отслеживать субъективные указатели стимула тревожности и особенно — учиться определять ситуации, вызывающие беспокойство, или мимолетные мысли и образы, стимулирующие беспокойство, а также сопутствующие ощущения тревожности в организме. Практикуясь, люди научаются идентифицировать беспокойство все в более и более ранний момент на спирали тревожности. К тому же они осваивают методы релаксации, которые смогут применять, когда заметят начинающееся беспокойство, и, ежедневно практикуясь в релаксации, сумеют воспользоваться приемами в том месте, где окажется нужнее всего.

Однако одного только метода релаксации недостаточно. Люди, которые мучаются из-за вызывающих беспокойство мыслей, прежде всего должны научиться давать им решительный отпор. Если они этого не сделают, то спираль беспокойства постоянно будет накручиваться. В качестве следующего шага они должны занять

VEEAM

критическую позицию в отношении своих прогнозов: велика ли вероятность того, что пугающее их событие действительно произойдет? Есть ли только один вариант развития событий, без вариантов? Можно ли предпринять какие-то конструктивные шаги? Поможет ли им по-настоящему бесконечное пережевывание одних и тех же тревожных мыслей?

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

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

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

VEEAM

Как справляться с меланхолией

Уныние — единственное настроение, которое все пытаются побыстрее с себя стряхнуть, прикладывая максимум усилий. По мнению Дианы Тайс, люди оказываются наиболее изобретательными, когда речь заходит о стремлении отделаться от хандры. Разумеется, не от всякой печали следует избавляться, поскольку меланхолия, к примеру, как и любое другое настроение, имеет свои резоны. Грусть, которую приносит потеря, неизменно подавляет наш интерес к развлечениям и удовольствиям, сосредоточивает внимание на том, что потеряно, и ослабляет нашу энергию, мешая нам собраться с новыми силами, по крайней мере, на какое-то время. Короче говоря, она стимулирует своего рода рефлекторный уход от бурного коловращения жизни, оставляя нас в подвешенном состоянии горевать о потере, пытаться понять ее смысл, и, в конце концов, совершать психологическую настройку и строить новые планы, как жить дальше.

Переживание тяжелой утраты или потери мотивировано; полнейшая депрессия — нет. Уильям Стайрон дал яркое описание «многих ужасных проявлений этой болезни», среди которых ненависть к себе, чувство никчемности, «пробирающая до нутра безрадостность» и «охватывающая меня тоска, чувство страха и отчуждения и более всего удушающая тревога». К тому же существуют и интеллектуальные показатели: «потеря ориентации, неспособность к мысленному сосредоточению и провалы памяти» и — на более поздней стадии — сознание оказывается «во власти беспорядочных искажений», появляется «ощущение, будто мыслительные процессы накрыло ядовитой, не поддающейся описанию волной, которая стерла всяческие приятные реакции на живой мир». Есть и физические результаты: бессонница, ощущение себя таким же безразличным, как зомби, «нечто вроде оцепенения, расслабленности, а точнее — странной хрупкости» наряду с «суетливым беспокойством». Потом

VEEAM

полностью пропало удовольствие: «Пища, как и все остальное из сферы чувственных ощущений, совершенно потеряла вкус». В заключение умерла надежда. Тогда «серый мелкий моросящий дождь подавленного настроения» принял форму отчаяния, столь ощутимого, что оно стало похоже на физическую боль, причем настолько непереносимую, что самоубийство начало казаться наилучшим выходом.

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

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

VEEAM

И просто улучшает настроение, если человек решает поразмышлять, что же ввергло его в хандру.

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

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

Постоянное пережевывание тревожных мыслей также усиливает депрессию, создавая условия, которые оказываются еще более угнетающими. Нолен-Хауксма приводит пример женщины,

VEEAM

занимавшейся продажей товаров по телефону. Она впадала в депрессию и часами расстраивалась по поводу того, что ей никак не удается заключить важные торговые сделки. Торговля ухудшилась, вселяя в нее чувство несостоятельности, питавшее депрессию. Если бы она, желая справиться с депрессией, постаралась отвлечься, то с головой ушла бы в работу, энергично обзванивая клиентов и рассматривая это как средство избавиться от грустных мыслей. Сбыт товаров, вероятнее всего, не сократился бы, и ощущение от успешной продажи укрепило бы ее уверенность в себе, так или иначе уменьшив депрессию.

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

Как показали исследования, когнитивная терапия, направленная на изменение моделей мышления, не уступает лекарственной терапии в лечении легкой степени клинической депрессии. А в предупреждении возврата легкой депрессии даже превосходит их. В сражении оказались особенно эффективными две стратегии. Одна заключается в том, что мы учимся подвергать сомнению мысли, ранее казавшиеся основными. Мы ставим под вопрос их обоснованность и находим более позитивные решения. Другая предусматривает целенаправленное планирование приятных отвлекающих событий.

Единственная причина того, что срабатывает отвлечение внимания — автоматическое действие угнетающих мыслей, бесцеремонно посягающих на душевное состояние человека. Даже если люди, пребывающие в угнетенном состоянии, стараются подавить унылые

VEEAM

мысли, им зачастую не удается найти лучший выход. Нахлынувшая волна гнетущих мыслей начинает оказывать мощное притягивающее действие на цепь ассоциаций. Когда унылых людей просили, например, разобрать перемешанные предложения из четырех слов, они гораздо лучше справлялись с пониманием фраз о тоске («Будущее представляется весьма зловещим»), чем о радости («Будущее выглядит чрезвычайно радужным»).

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

Способы поднять настроение

Представьте, что вы ведете автомобиль в тумане по незнакомой, круто поднимающейся вверх извилистой дороге. Внезапно какая-то машина съезжает с дороги всего в нескольких футах впереди вас, и вы не успеваете вовремя остановиться. Вы изо всех сил вдавливаете педаль тормоза в пол, вашу машину заносит, и она въезжает в бок другого автомобиля. Вы успеваете заметить — как раз перед тем, как стекло разлетается вдребезги и металл вдавливается в металл, — что внутри полно детей, которых везут в детский сад. Затем во внезапно наступившей после

VEEAM

столкновения тишины раздается дружный плач. Вы подбегаете к машине и видите, что один из детей лежит неподвижно. Вас переполняют угрызения совести и скорбь при виде трагедии...

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

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

Согласно одной из теорий, плач, возможно, является естественным средством понижения уровня содержания химикатов

VEEAM

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

Аэробика, по мнению Тайс, относится к наиболее действенным средствам, помогающим вывести человека из легкой депрессии, равно как и рассеять просто плохое настроение. Здесь, однако, уместно заметить, что поднимающие настроение физические упражнения лучше всего действуют на ленивых, то есть на тех, кто обычно не слишком усердствует с физзарядкой. Для тех же, кто делает гимнастику каждый день, ее польза в плане изменения настроения была максимальной, когда они только начали вырабатывать в себе эту привычку. Кстати сказать, регулярный моцион часто оказывает обратное

VEEAM

воздействие на настроение: люди начинают ощущать дискомфорт, если пропускают тренировку. Столь эффективное влияние физических упражнений, по-видимому, объясняется тем, что они изменяют физиологическое состояние человека, вызванное его настроением: депрессия — состояние низкой активности, а аэробика «выталкивает» организм в состояние высокой активности. Кроме того, разные методы релаксации, понижающие тонус организма, хорошо действуют на тревожность, если активность достаточно высока, но мало помогают при депрессии. Принцип действия этих методов, по всей вероятности, заключается в прерывании циклического развития депрессии или тревожности, поскольку все они переводят мозг на уровень активации, несовместимый с эмоциональным состоянием, подчинившим мозг своей власти.

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

VEEAM

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

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

Есть и еще один действенный способ выбраться из депрессии — помогать тем, кто попал в трудные обстоятельства. Депрессию питают размышления о себе и поглощенность собственными интересами. Помощь другим отрывает нас от этих забот, потому что мы глубоко проникаемся чувствами людей, испытывающих страдание. Когда кто-то с головой уходил в работу добровольца — тренировал

VEEAM

Малую лигу*, был старшим братом, содержал бездомного, эти занятия, как показали исследования Тайс, оказывались одним из самых сильнодействующих способов изменить настроение. Но и одним из редчайших.

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

«Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание

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

Подобное превращение агрессии в невинную, хотя и мало похожую на правду ошибку являет собой живой пример вытеснения. Эту фразу составил студент колледжа, приглашенный для добровольного участия в исследовании так называемых вытеснителей, то есть людей, которые, видимо, по привычке или автоматически стирают из своего сознания эмоциональное нарушение. Начало — «он дал своему соседу по комнате под дых» — было предложено студенту в тесте на завершение предложений. Другие тесты показали, что скромное проявление ментального избегания было частью более крупной модели поведения в его жизни — модели отключения наибольшего эмоционального потрясения. И если вначале исследователи рассматривали вытеснителей как классически неспособных переживать эмоции, как, скажем, своего рода двоюродных братьев алекситимиков, то теперь они считают их специалистами по управлению эмоциями.

---

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

VEEAM

Вытеснители, похоже, достигли такого совершенства в умении глушить в себе негативные чувства, что даже и не замечают ничего негативного. И выходит, что вместо использования термина «вытеснитель», как было принято среди исследователей, лучше было бы дать им более подходящее определение — невозмутимые.

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

Подобное почти не прекращающееся отключение от таких эмоций, как гнев и тревожность, встречается довольно часто: эту модель поведения, согласно Вайнбергеру, обнаруживает один человек из шести. Теоретически дети могли бы научиться становиться невозмутимыми любым из имеющихся способов. У одного, наверное, это стало бы стратегией выживания в затруднительной ситуации, например в семье, где один из родителей алкоголик и где сама эта проблема не признается. У другого, возможно, один или оба родителя сами вытеснители и, следовательно, могут подать пример вечного хорошего настроения или постоянного присутствия духа вопреки выводящим из душевного равновесия чувствам. Или данное свойство может быть

VEEAM

врожденной чертой характера. Хотя до сих пор никто не может объяснить, каким образом подобная модель поведения формируется в жизни, к тому времени, когда вытеснители становятся взрослыми, они уже проявляют спокойствие и собранность даже под давлением обстоятельств.

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

Дэвидсон в своем исследовании удачно использовал то, что главный центр переработки отрицательных эмоций находится в правой половине головного мозга, тогда как центр речи — в левой (у правшей). Как только правое полушарие опознает какое-либо слово как расстраивающее, оно передает эту информацию через мозолистое тело, большой разделитель между половинами мозга, в речевой центр, и в ответ произносится слово. С помощью сложной системы линз Дэвидсон сумел визуально воспроизвести слово таким образом, что его было видно только на половине поля зрения. Особенности схемы нервных проводящих путей зрительной системы таковы,

VEEAM

что если изображение находилось в левой половине поля зрения, оно сначала распознавалось правой половиной головного мозга с характерной для нее восприимчивостью к дистрессу. Если изображение располагалось в правой половине поля зрения, то сигнал поступал в левое полушарие мозга без оценки его огорчительности.

Если слова проявлялись в правом полушарии, происходила некоторая задержка во времени, которая требовалась невозмутимым, чтобы выразить словами свою ответную реакцию. Но только в случае, если слово, на которое они реагировали, было из тех, что выводят из душевного равновесия. Когда речь шла о поиске ассоциаций для *нейтральных* слов, они отвечали без всякой задержки. Кстати сказать, некоторое замедление ответной реакции наблюдалось, лишь когда слова поступали в правое полушарие, а не в левое. Другими словами, невозмутимость обусловлена действием механизма нервной системы, который замедляет или препятствует передаче огорчительной информации. Вывод: они не притворялись, когда говорили, что не чувствуют себя расстроенными. Мозг ограждает их от таких сведений. Точнее говоря, пласт сладостных ощущений, который перекрывает вызывающие беспокойство восприятия, вполне может быть следствием работы левой предлобной доли. Когда Дэвидсон измерил уровни активности их предлобных долей, то, к своему удивлению, обнаружил, что слева, где находится центр осознания хорошего, активность определенно выше, чем справа, в центре обработки негативной информации.

Эти люди, как сообщил мне Дэвидсон, «представляют себя в положительном свете, бодрыми и жизнерадостными. Они не признают, что стресс выводит их из душевного равновесия, и обнаруживают модель поведения, свидетельствующую об активации левой лобной доли, просто сидя в спокойной позе, что ассоциируется с позитивными чувствами. Такая деятельность мозга, возможно, объясняет их заявления о собственном спокойствии, несмотря на скрытую

VEEAM

физиологическую активность, которая выглядит как дистресс». Суть теории Дэвидсона в том, что с точки зрения деятельности головного мозга переживание тревожащей реальности в положительном свете требует определенных затрат энергии. Повышенная физиологическая активность может быть обусловлена тем, что невральная схема долгое время пытается сохранять позитивные чувства или же подавлять любые негативные переживания или препятствовать им.

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

VEEAM

Глава 6

Главная одаренность

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

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

VEEAM

некое подобие ответов на экзаменационные вопросы. Я даже не грезил. Я просто сидел, одержимый ужасом, и ждал, когда же закончится пытка.

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

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

Когда эмоции мешают концентрации, в первую очередь отказывает в работе «ментальная емкость». Ее ученые-когнитивисты называют рабочей памятью. Иначе говоря, способностью держать в голове всю информацию, имеющую отношение к решаемой задаче.

VEEAM

Информация, которая содержится в рабочей памяти, может быть очень простой, как, например, цифры, составляющие телефонный номер, или чрезвычайно сложной, как замысловатые сюжетные линии, которые писатель всячески пытается сплести воедино. В ментальной жизни на рабочую память возложена административная функция, которая обеспечивает протекание всех других интеллектуальных процессов — от произнесения фразы до осмысливания сложного логического суждения. Роль рабочей памяти исполняет предлобная зона коры головного мозга. Там же, как вы знаете, сходятся чувства и эмоции. Если лимбическая схема, близкая к предлобной зоне коры головного мозга, находится под властью эмоционального дистресса, одним из последствий становится потеря в эффективности рабочей памяти: мы не способны собраться с мыслями, как я имел возможность убедиться на том страшном экзамене по математике.

А теперь давайте рассмотрим роль позитивной мотивации, то есть энтузиазма, рвения и уверенности в себе, в достижении успеха. Исследования, проведенные при участии олимпийских чемпионов, музыкантов мирового класса и шахматных гроссмейстеров, показали, что всех их объединяет одна общая черта — способность находить для себя стимул неотступно следовать определенному режиму тренировочных занятий. И при постоянном увеличении степени совершенства, которое необходимо, чтобы оставаться исполнителем мирового уровня, эти суровые тренировки надо начинать все в более раннем детстве. На проходивших в рамках Олимпийских игр 1992 года соревнованиях по прыжкам в воду участвовала команда китайских ныряльщиков в возрасте 12 лет. За свою жизнь они потратили на тренировки столько же времени, сколько члены американской команды, которым было немного за двадцать. Только китайские спортсмены начали тренироваться в суровом режиме уже с четырех лет. Аналогичным образом виртуозные скрипачи двадцатого столетия приступали к занятиям в пять лет, а чемпионы игры в шахматы международного

VEEAM

класса впервые сели за шахматную доску в среднем в семилетнем возрасте. Те же, кто начинал в десять лет, не поднялись выше уровня национальной знаменитости. Более раннее начало обеспечивает преимущество и в плане продолжительности: добившиеся наибольших успехов студенты-скрипачи лучшего музыкального училища в Берлине, которым едва исполнилось двадцать лет, практиковались в игре на скрипке в общей сложности в течение десяти тысяч часов. Студенты второго уровня — в среднем около семи с половиной тысяч часов.

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

Какой, помимо врожденных способностей, добавочный выигрыш в борьбе за достижение успеха в жизни дает мотивация, можно понять по замечательной работоспособности, демонстрируемой студентами-азиатами в американских школах. Тщательный анализ данных говорит, что средний коэффициент умственного развития американских детей азиатского происхождения всего лишь на два-три балла превышает данный показатель у белых детей. И все же, если проводить сравнение на базе таких профессий, как юриспруденция и медицина, в которых специализируются многие американцы азиатского происхождения, они в большинстве ведут себя так, будто их коэффициент умственного развития намного выше. Например, эквивалентен коэффициенту умственного развития, равному 110 у американцев японского происхождения и 120 у американцев китайского происхождения. Причина, по-видимому, в том, что уже с самых младших классов школы азиатские дети занимаются усерднее, чем белые. Сенфорд Доренбуш, социолог из Стэнфордского университета,

VEEAM

наблюдая более чем за десятью тысячами учащихся средней школы, обнаружил: американцы азиатского происхождения тратят на выполнение домашних заданий на 40 процентов времени больше, чем остальные ученики. «В то время как большинство американских родителей готовы признавать, что их ребенок слаб в некоторых областях, и подчеркивают его сильные стороны, азиаты занимают такую позицию: если ты недостаточно хорошо справляешься с учебой, будешь заниматься до поздней ночи, а если не поможет, встанешь пораньше и будешь учить уроки утром. Они считают, что любой ребенок может отлично успевать в школе, если приложит надлежащие усилия». Короче говоря, сильные этические принципы труда, характерные для национальной культуры, преобразуются в высшую мотивацию и упорство — в эмоциональное преимущество.

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

Контроль побуждений: тест с зефиром

Представьте себе, что вам четыре года и некто делает вам такое предложение: если вы подождете, пока он сбегает по делу и выполнит данное ему поручение, то он угостит вас двумя зефиринами, а если вы

VEEAM

не сможете ждать, то получите только одну, но прямо сейчас. Конечно, серьезное испытание для человека, которому едва исполнилось четыре года. Маленький космос вечной битвы между побуждением и сдерживанием, подсознанием и эго, желанием и самоконтролем, удовольствием и отсрочкой. Выбор, сделанный ребенком, явится весьма показательным критерием, который быстро раскроет не только его характер, но и многое скажет о том, как он пройдет предстоящий жизненный путь.

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

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

Так вот, об опыте с зефиром. Некоторые дети были в состоянии подождать, должно быть, казавшиеся им бесконечностью

VEEAM

пятнадцать — двадцать минут до возвращения экспериментатора. Чтобы стойко перенести внутреннюю борьбу, они закрывали глаза, дабы не смотреть на сладости и устоять перед соблазном, или опирались головой на руки, разговаривали сами с собой, пели, играли со своими руками и ногами и даже пытались заснуть. Эти отважные дошкольники получили награду в виде двух зефирин. Другие, более импульсивные, хватали одну зефирину, почти всегда через несколько секунд после того, как экспериментатор выходил из комнаты якобы выполнять данное ему «поручение».

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

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

В отличие от них примерно у трети тех, кто хватал зефирину, обнаруживалось меньше таких качеств, и вдобавок их психологический портрет включал большую тревожность. В юности они, вероятнее

VEEAM

всего, избегали социальных контактов, были упрямы и нерешительны, легко теряли душевное равновесие от разочарований, считали себя «плохими» или недостойными, возвращались к менее зрелым формам поведения или становились скованными от стресса, бывали недоверчивыми и обиженными из-за того, что их «обошли», ревнивыми и завистливыми, слишком остро реагировали на раздражение резкими выходками, провоцируя таким образом споры и драки. И в довершение всего в этом возрасте они по-прежнему не могли отсрочить удовольствие.

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

Еще удивительнее, что когда тестируемых детей снова оценивали по окончании средней школы, оказалось, что те, кто терпеливо ждал в четыре года, *как учащиеся* намного превосходили тех, кто действовал, руководствуясь прихотью. По оценкам их родителей, первые были более знающими: лучше умели формулировать свои мысли, рассуждать логически и отзываться на доводы разума, сосредоточиваться, строить планы и неуклонно их придерживаться и выказывали большее стремление учиться. Самое удивительное то, что во время тестов академических способностей они получали несравнимо более высокие оценки. Треть детей, в четыре года нетерпеливо схвативших зефирину, имели среднюю оценку за речевой тест 524 балла и количественную (или «математическую») оценку

VEEAM

528 баллов; та треть, которая выжидала дольше всех, имела средние оценки 610 и 652 балла соответственно с разницей в 210 баллов в общем счете.

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

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

VEEAM

Дурные настроения, путаное мышление

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

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

Как мы уже знаем, в беспокойстве заключается сущность разрушительного влияния тревожности на ментальную активность любого рода. Конечно, беспокойство в каком-то смысле представляет весьма полезную, хотя и искаженную ответную реакцию — слишком усердную ментальную подготовку к предполагаемой угрозе. Однако такая ментальная реакция принимает форму опасной спутанности мыслей, если превращается в один из элементов установившегося распорядка жизни. Он поглощает все внимание, противодействуя всяческим попыткам сосредоточиться на чем-то другом.

Тревожность подтачивает интеллект. При выполнении какой-нибудь сложной задачи, требующей затрат умственной энергии, как, например, бывает у диспетчеров, хронически высокая тревожность почти наверняка служит указанием: человек в таком состоянии в конце концов окажется несостоятельным или во время обучения, или на рабочем месте. Тревожные люди чаще терпят неудачу, несмотря

VEEAM

на превосходные оценки, полученные во время тестов умственного развития. Таковы данные исследования 1790 студентов, проходивших подготовку на авиадиспетчера. Кроме того, тревожность оказывает скрытое противодействие успешному применению любых академических способностей. Так, изучение 36 тысяч добровольцев по 126 различным методикам показало: чем более человек склонен к беспокойству, тем хуже идет у него процесс усвоения знаний независимо от показателей, будь то оценки в результате тестов, средние оценки за год обучения или тесты достижений.

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

Научное изучение тревожности, вызванной тестовой ситуацией, впервые было предпринято в 1960-х годах Ричардом Элпертом. Он признался мне, что его интерес был вызван тем, что в студенческие годы нервы часто подводили его на экзаменах, приводя к провалу. Меж тем его коллега Ралф Хабер считал, что напряжение перед экзаменом на самом деле помогало лучше сдавать. Их исследование — среди прочего — показало, что волнующиеся студенты бывают двух типов. У одних тревожность перечеркивает достигнутые успехи в учебе, а другие способны успешно сдать экзамен, несмотря

VEEAM

на стресс — а может, и благодаря ему. Ирония тревожности, вызванной экзаменационной ситуацией, заключается в том, что именно опасение относительно успешности сдачи может в идеале побудить одних студентов вроде Хабера усердно заниматься и готовиться и в итоге сдать, а другим помешать добиться успеха. У слишком тревожных людей, как Элперт, предэкзаменационное предчувствие мешает ясному мышлению и запоминанию, нужным для успешного изучения предметов. Во время экзамена оно и вовсе лишает их ясности ума, необходимой, чтобы справиться с задачей.

Число причин тревоги, называемое людьми, сдающими экзамен, служит прямым указанием на то, насколько плохо они с ним справятся. Умственно-психические ресурсы, затрачиваемые на одно когнитивное задание — беспокойство, попросту уменьшают духовные ресурсы, имеющиеся в распоряжении для обработки другой информации. Насколько наше внимание поглощено волнениями по поводу того, что мы можем провалиться, настолько же меньше внимания мы потратим на поиск ответов. Наше беспокойство превращается в самоосуществляющиеся предсказания, толкающие нас к тому самому несчастью, которое они пророчат.

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

VEEAM

а сильная тревожность (вторая сторона U) срывает любые попытки проявить себя с лучшей стороны.

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

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

Преимущества — в плане лучшей сообразительности — искреннего смеха становятся наиболее очевидными, когда речь заходит о решении проблемы, требующей творческого подхода. Результаты одного исследования показали, что люди, только что посмотревшие

---

* Гипомания — легкая форма мании или помешательства.

VEEAM

по телевизору передачу «Смешные промахи», лучше решают головоломку, которую обычно используют психологи для проверки творческого мышления. Во время теста добровольцам давали свечку, спички и коробку с кнопками и просили прикрепить свечку к облицованной пробковой панелью стене так, чтобы при горении с нее воск не капал на пол. Большинство людей, решая эту задачу, впадало в состояние «функциональной стереотипности», размышляя, как использовать эти предметы наиболее привычным для себя способом. Участники эксперимента, час назад посмотревшие веселую комедию, в отличие от тех, кто смотрел фильм на спортивную тему или занимался гимнастикой, быстрее находили вариант использования коробки с кнопками и демонстрировали творческое решение задачи: они прикнопили коробку к стене и воспользовались ею как подсвечником.

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

Кроме того, пребывание в дурном настроении придает воспоминаниям негативную направленность, заставляя нас с большей охотой ограничиваться сверхосторожным решением, продиктованным страхом. Неуправляемые эмоции парализуют интеллект. Но, как следует из главы 5, мы можем снова заставить эмоции, вышедшие из-под контроля, подчиняться. Эта эмоциональная компетентность и есть главная одаренность, способствующая использованию всех

VEEAM

остальных видов умственных способностей. Рассмотрим несколько подходящих примеров: какую пользу приносят надежда и оптимизм и те моменты высшего душевного подъема, когда люди превосходят сами себя.

Сосуд Пандоры и Полианны*: сила позитивного мышления

Вниманию студентов колледжа была предложена следующая гипотетическая ситуация.

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

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

---

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

VEEAM

надеяться. Он обнаружил, что надежда была лучшим предсказателем оценок за первый семестр, чем оценки, полученные во время теста академических способностей. А ведь с его помощью предположительно можно прогнозировать, как пойдут дела у студентов в колледже (и результаты вполне согласуются с коэффициентом умственного развития). В случае, когда диапазон интеллектуальных способностей примерно одинаков, решающее значение имеет эмоциональная одаренность.

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

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

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

VEEAM

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

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

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

VEEAM

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. Другим членам команды, как и Бьонди, сообщили о якобы плохих результатах. Их тестовые оценки характеризовали их как пессимистов. Они также предприняли вторую попытку, но их время было гораздо хуже, чем в первом заплыве.

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

Селигман дает определение оптимизму с той точки зрения, как люди объясняют себе свои успехи и неудачи. Оптимисты связывают

VEEAM

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

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

VEEAM

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

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

Ответ на вопрос, почему оптимизм в значительной степени определяет успех продаж, таков: он, собственно, и есть установка эмоционального ума. Каждый, кто не принимает торгового агента, воплощает собой небольшое поражение. Эмоциональная реакция на поражение оказывается решающей и практически полностью определяет, найдет ли агент для себя достаточно мотивов, чтобы продолжить работу. Когда число отказов постоянно растет, моральное состояние может ухудшиться, и агенту становится все труднее и труднее набирать номер следующего телефона. Подобный отказ особенно тяжело выслушивать пессимисту, который истолковывает его в одном смысле:

VEEAM

«Я потерпел неудачу. Видно, я так и не сумею ничего продать». Такая интерпретация, конечно же, вгоняет в апатию и пораженчество, а подчас и в депрессию. Оптимисты, напротив, говорят себе: «Я выбрал не тот подход» или: «Этот клиент просто был в плохом настроении». Считая причиной неудачи в конкретной ситуации не себя, а нечто другое, они могут изменить свой подход при разговоре со следующим клиентом. И если ментальная установка пессимиста ведет к отчаянию, то настрой оптимиста порождает надежду.

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

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

VEEAM

Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства

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

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

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

Способность войти в поток вдохновения есть высшее проявление эмоционального интеллекта. Поток вдохновения символизирует основной принцип использования эмоций для помощи в работе

VEEAM

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

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

Вдохновение — состояние самозабвения, противоположное тревожному размышлению и беспокойству. В такие мгновения людьми

VEEAM

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

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

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

VEEAM

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

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

Когда наблюдаешь за кем-нибудь в состоянии вдохновения, создается впечатление, будто трудное совсем нетрудно. Высший подъем в работе кажется естественным и обычным. Впечатление соответствует тому, что происходит в мозге, где повторяется тот же самый парадокс: задачи, требующие максимальной отдачи сил, выполняются при минимальном расходе ментальной энергии. Когда накатывает вдохновение, мозг пребывает в «холодном» состоянии, и активация и торможение им нервной цепи приспособлены к требованиям момента. Когда люди заняты какими-то видами деятельности, которые без усилий захватывают и удерживают их внимание, их мозг «успокаивается» в том смысле, что происходит снижение корковой активации. Весьма примечательное открытие, если учесть, что вдохновение позволяет людям браться за самые

VEEAM

трудные, требующие отдачи всех сил дела в данной области, будь то игра с опытнейшим шахматистом или решение сложной математической задачи. Казалось бы, следует ожидать, что решение таких бросающих вызов задач потребует не меньшей, а *большей* корковой активации. Однако разгадка в том, что вдохновение не выходит за пределы возможного для данного человека: оно возникает там, где навыки и умения хорошо отработаны, а рефлекторные дуги действуют наиболее эффективно.

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

VEEAM

Обучение и вдохновение: новая модель образования

Вдохновение приходит там, где занятия человека требует от него наиболее полного приложения сил и способностей. Поэтому по мере того, как растет мастерство, ему, чтобы войти в полосу вдохновения, требуются задачи повышенного уровня сложности. Если задача слишком проста, она вызывает скуку, если же чересчур трудна, то скорее тревогу, а не вдохновение. Известно, что к достижению высшего мастерства в профессии или ремесле человека подталкивает возможность испытать вдохновение. Мотивацией к достижению все большего успеха в любой деятельности, будь то игра на скрипке, танцы или сращивание генов, является, по крайней мере отчасти, возможность побыть в состоянии вдохновения во время работы. В ходе эксперимента, в котором участвовали двести художников в возрасте восемнадцати лет, только что окончивших художественную школу, Чиксентмихайи установил: лишь те, кто в студенческие годы испытывал подлинную радость от процесса рисования, стали в итоге серьезными художниками. Если же мотивом к обучению в школе служили мечты о славе и богатстве, то после ее окончания большинство таких студентов вообще отходят от искусства.

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

Для достижения мастерства в ремесле, профессии или искусстве вдохновение необходимо так же, как и для усвоения знаний. Студенты, испытывающие вдохновение в процессе обучения, лучше занимаются независимо от их потенциала, определяемого по результатам теста достижений. Об учениках чикагской средней школы

VEEAM

с естественнонаучным уклоном, попавших в пятипроцентную 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 восприятии процесса учебы. Веселым отличникам учеба приносила удовольствие, захватывающее переживание вдохновения, которое они испытывали в течение 40 процентов времени, посвящаемого учебе. Что же касается грустных отличников, то учеба вызывала у них вдохновение на протяжении лишь 16 процентов времени; чаще всего она вызывала тревогу, требуя от них, чтобы они превосходили свои возможности. Грустные отличники находили удовольствие и вдохновение в общении, а не в приобретении знаний. Короче говоря, учеников, достигающих уровня своего академического потенциала и устремляющихся дальше, чаще влечет учеба, потому что она вводит их в поток вдохновения. Как ни печально, но грустные отличники, не сумев отшлифовать те навыки и умения, которые вовлекли бы их в поток вдохновения, не только лишаются наслаждения

VEEAM

от учебы, но и рискуют ограничить уровень интеллектуальных задач, которые будут доставлять им удовольствие в будущем.

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

Стратегия, используемая во многих школах, претворяющих в жизнь гарднеровскую модель множественных умственных способностей, ставит во главу угла выявление профиля врожденных способностей ребенка, развитие сильных сторон и одновременное стремление укрепить слабые. К примеру, ребенку, от природы наделенному музыкальными или танцевальными способностями, легче будет входить в поток вдохновения именно в этой области, а не в тех, где он менее одарен. Знание профиля ребенка поможет учителю тонко подобрать способ представления ему темы и проводить уроки на нужном уровне — от корректирующего 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

VEEAM

учеба будет вдохновлять детей, они обретут смелость пробовать свои силы в новых сферах, — утверждает Гарднер, добавляя: — Опыт показывает, что так оно и есть».

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

В более общем смысле умение направлять эмоции на достижение полезного результата есть главная одаренность, характеризующая мастера. Не важно, проявится ли оно в сдерживании побуждений и отсрочивании удовольствия; управлении своими настроениями, чтобы они содействовали, а не мешали процессу мышления. Мотивирование быть упорными и пытаться снова и снова достичь поставленной цели, невзирая ни на какие преграды, или отыскивать способы войти в поток вдохновения и таким образом трудиться более эффективно, — вот свидетельства способности эмоций стимулировать результативные устремления.

VEEAM

Глава 7

Корни эмпатии

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

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

VEEAM

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

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

Человеческие эмоции редко бывают облечены в слова; гораздо чаще они выражаются с помощью иных сигналов. Ключом к интуитивному постижению чувств другого человека служит способность расшифровывать информацию, передаваемую невербальными путями: интонацию голоса, жест, выражение лица и тому подобное. Пожалуй, самый большой объем исследований способности людей считывать невербальную информацию выполнен психологом из Гарвардского университета Робертом Розенталем и его студентами. Розенталь разработал тест на эмпатию (определение профиля невербальной чувствительности), представляющий собой серию видеозаписей молодой женщины, выражающей различные чувства — от отвращения до материнской любви. Сцены, заснятые на видеопленку, охватывали широкий диапазон проявлений эмоций и действий — от вызванного ревностью приступа ярости до просьбы о прощении, от изъявления благодарности до обольщения. Видеозаписи были отредактированы так, что в каждом создаваемом образе систематически исключались один или более каналов невербальной

VEEAM

коммуникации; например, в дополнение к заглушенным словам в одних сценах блокировались все остальные сигналы, кроме выражения лица. В других показывались только телодвижения и так далее, по всем главным невербальным каналам коммуникации, так что зрителям приходилось распознавать эмоции по тому или иному конкретному невербальному сигналу.

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

Если говорить о результатах изучения остальных компонентов эмоционального интеллекта, то обнаружилась только несущественная зависимость между оценками остроты эмпатической чувствительности и оценками по результатам теста академических способностей или коэффициентом умственного развития, а также тестов школьных достижений. Тот факт, что эмпатия не зависит от способности к учебе, подтвердился при тестировании согласно одному из вариантов профиля невербальной чувствительности, разработанному специально для детей. Из 1011 детей, принявших участие в эксперименте, те, кто проявил способность «считывать» чувства других невербальным путем, пользовались в своих школах наибольшей популярностью и отличались самой высокой эмоциональной

VEEAM

стабильностью. Они также лучше успевали в школе, хотя их средний коэффициент умственного развития не превышал коэффициент умственного развития детей, менее способных к расшифровке невербальной информации. Получается, что овладение искусством эмпатии помогает повысить успехи в учебе (или просто заставляет учителей относиться к школьникам с большей симпатией).

Способ выражения рационального ума заключается в словах, ну а эмоции всегда выражаются невербальными средствами. В самом деле, если слова человека не согласуются с тем, что передается посредством тона его голоса, жестов или других невербальных сигналов, эмоциональная истина заключается в том, *как* он говорит, а не в том, *что* он высказывает. Одно практическое правило, использованное в исследованиях общения, таково: более 90 процентов информации передается невербальным способом. Такого рода сообщения, например когда в голосе проскальзывает тревога или в быстрых жестах — раздражение, люди почти всегда воспринимают на подсознательном уровне, безмолвно принимая и реагируя и не обращая особого внимания на слова. Навыки, позволяющие нам делать это хорошо или плохо, также большей частью приобретаются без слов.

Как раскрывается эмпатия

В тот момент, когда Хоуп, которой едва исполнилось девять месяцев, увидела, как свалился, не удержавшись на ножках, какой-то ребенок, слезы ручьями потекли из ее глаз. Она поползла к матери за утешением, словно сама упала и ушиблась. А Майкл в свои пятнадцать месяцев пошел за плюшевым медвежонком, чтобы отдать его расплакавшемуся приятелю Полу. Когда это не помогло, Майкл вытащил откуда-то шерстяное одеяльце Пола. Эти вроде бы незначительные проявления симпатии и заботы наблюдали их матери, которым

VEEAM

было дано задание записывать такого рода проявления эмпатии. Результаты исследования показали, что зачатки эмпатии обнаруживаются еще в младенчестве. Так, с первого дня новорожденные младенцы приходят в беспокойство, если слышат, что рядом заплакал какой-то ребенок: некоторые считают эту реакцию предвестником эмпатии.

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

Так называемая моторная мимикрия передает изначальный специальный смысл слова «эмпатия», в котором оно было впервые использовано в 1920-х годах американским психологом Э. Б. Титченером. Оно несколько отличается от своего греческого прототипа empathea, означавшего «вчувствование», — термин, первоначально использованный теоретиками эстетики для обозначения

VEEAM

способности воспринимать субъективное переживание другого человека. Согласно теории Титченера, эмпатия произошла от некоей физической имитации страдания другого, которая затем пробуждает в имитаторе те же самые чувства. Он искал новый термин, не «сочувствие»: его-то можно испытывать к общему положению другого человека, не разделяя чувств другого человека.

Моторная мимикрия постепенно исчезает из репертуара детей, начинающих ходить, примерно к двум с половиной годам, то есть к тому моменту, когда они осознают, что боль других людей отличается от их боли, и способны лучше их утешить. Вот типичный пример из дневника матери:

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

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

VEEAM

формируется также в результате наблюдений, как реагируют другие, когда кто-то еще испытывает страдание; подражая тому, что видят, дети вырабатывают репертуар эмпатических реакций, направленных в первую очередь на то, чтобы помочь страдающим людям.

Хорошо настроенный ребенок

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

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

VEEAM

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*. 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.

---

* Шимми — танец.

VEEAM

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

Последствия неправильной настройки

Стерн полагает, что в результате повторяющихся настраиваний у младенцев начинает развиваться ощущение, что другие люди могут и готовы разделить их чувства. Оно, похоже, появляется примерно в восьмимесячном возрасте. Тогда дети начинают осознавать, что отделены от остальных людей. Оно продолжает формироваться под влиянием дружеских и интимных отношений в течение всей жизни. И весьма огорчительно, если родители неверно настроены на ребенка. В одном эксперименте Стерн дал задание нескольким женщинам намеренно слишком или недостаточно остро реагировать на своих малышей, но только не стараться настроиться на них. Дело кончилось тем, что дети немедленно отреагировали на такое отношение испугом и дистрессом.

VEEAM

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 или потребности, чтобы его обняли, тогда и ребенок начинает избегать всяческих проявлений, а возможно, даже и переживания эмоций. Не исключено, что поэтому-то эмоциональный диапазон со временем стирается из репертуара близких отношений, особенно если в детстве у ребят открыто или исподволь, но постоянно отбивали охоту к проявлению чувств.

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

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

VEEAM

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

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

Хотя эмоциональная заброшенность, по-видимому, притупляет эмпатию, интенсивное длительное эмоциональное насилие, включающее жестокие, садистские угрозы, унижение и откровенную подлость, приводит к парадоксальному результату. Дети, подвергающиеся подобному насилию, могут стать сверхнастороженными к эмоциям окружающих их людей, доходя до посттравматической вигильности* 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

---

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

VEEAM

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

Исследования были проанализированы Лесли Бразерсом, психиатром из Калифорнийского технологического института, для основополагающего научного труда по биологии эмпатии. Разбирая полученные неврологические данные и результаты сравнительного

VEEAM

изучения животных, Бразерс обратил внимание на миндалевидное тело и его связи с ассоциативной областью зрительной зоны коры головного мозга как части главной цепи, лежащей в основе эмпатии.

Многие, наиболее важные, неврологические исследования проводятся на животных и, в частности, нечеловекообразных обезьянах. О том, что эти обезьяны, или приматы, способны к эмпатии — или, как предпочитает выражаться Бразерс, «эмоциональной коммуникации», — известно не только из анекдотов. Об этом свидетельствуют результаты экспериментов. Например, макак-резусов сначала научили пугаться определенного звука — при включении их подвергали электрошоку. Потом их научили избегать электрического разряда, дергая за рычаг всякий раз, когда они слышали звук. Затем пары обезьян 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 жуткий пугающий звук, у нее на морде появлялось выражение ужаса. Вторая обезьяна, видя испуг первой, дергала за рычаг, который отключал электричество, — вот вам явное проявление эмпатии, если даже не альтруизма.

Получив подтверждение тому, что приматы, а не только человек, действительно «считывают» эмоции с морд своих сородичей, исследователи, продолжая опыты, вживили в головной мозг обезьян длинные тонкие электроды. С помощью этих электродов они вели запись активности отдельного нейрона (нервной клетки). Электроды, подсоединенные к нейронам в зрительной зоне коры головного мозга и в миндалевидном теле, передавали данные, указывающие, что, когда одна обезьяна видела морду другой, эта информация направлялась в нейроны, сначала возбуждая нейрон в зрительной зоне, а потом в миндалевидном теле. Таков стандартный путь

VEEAM

передачи информации, провоцирующей эмоциональное возбуждение. Но самым удивительным в экспериментах было то, что они выявили в зрительной зоне нейроны, которые, похоже, возбуждаются *только* в ответ на специфические выражения морды или жесты (угрожающе открытый рот, устрашающая гримаса или покорное припадание к земле). Эти нейроны отличаются от остальных, имеющихся в той же зоне, которые помогают распознать знакомые лица. Данное явление, видимо, означает, что головной мозг изначально предназначен для ответного реагирования на проявления специфических эмоций, иными словами, эмпатия — биологическая данность.

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

В тех зонах коры головного мозга, где сосредоточены нейроны, чувствительные к специфическим эмоциям, находятся, как считает Бразерс, также и нейроны с наиболее мощными связями с миндалевидным телом. Распознавание эмоций требует участия системы «миндалевидное тело — кора головного мозга», которая играет главную роль в распределении надлежащих ответных реакций. «Вполне очевидна значимость такой системы с точки зрения

VEEAM

выживания» нечеловекообразных приматов, замечает Бразерс. «Восприятие приближения другой особи, должно быть, имеет результатом особый тип физиологической ответной реакции, которая приспосабливается — и очень быстро — к намерению: укусить, спокойно заняться чисткой и уходом за поверхностью тела или спариться».

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

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

Это говорит о том, что, когда эмоциональный мозг будоражит организм сильной реакцией — скажем, приступом гнева, — эмпатии

VEEAM

почти или вовсе нет. Эмпатия требует достаточного спокойствия и восприимчивости, чтобы едва уловимые сигналы чувств, исходящие от другого человека, могли быть восприняты и сымитированы собственным эмоциональным мозгом первого.

Эмпатия и этика: источник альтруизма

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

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

VEEAM

на место другого человека, — как полагает Хоффман, и заставляет людей следовать определенным моральным принципам.

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

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

Эмпатия лежит в основе многих аспектов нравственной оценки и поступка. Примером тому может послужить «эмпатический гнев», который Джон Стюарт Милл описывает как «естественное чувство возмездия... порожденное интеллектом и симпатией в отношении... тех оскорблений, которые ранят нас тем, что причиняют боль

VEEAM

другим». Милл называет его также «защитником справедливости». Другим примером того, что эмпатия побуждает к нравственному поступку, является ситуация, когда у стороннего наблюдателя возникает стремление вмешаться в происходящее и прийти на помощь жертве. Как показывают исследования, чем большую эмпатию случайный свидетель испытывает к жертве, тем больше вероятность его вмешательства. Есть, однако, некоторые свидетельства в пользу того, что эмпатия, которую чувствуют люди, подчас отодвигает на второй план и моральные соображения. Так, по результатам исследований, проведенных в Германии и США, установлено: чем больше люди сопереживают другим, тем в большей степени они привержены нравственному принципу, согласно которому материальные ресурсы следует распределять в соответствии с потребностями.

Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата*

Эрика Экардта втянули в позорное преступление: телохранитель фигуристки Тони Хардинг Экардт подстроил нападение бандитов на Нэнси Карриган, главную соперницу Хардинг в борьбе за золотую медаль в женском фигурном катании на Олимпийских играх 1994 года. Во время нападения Карриган разбили колено, лишив возможности тренироваться в течение нескольких решающих месяцев. Но когда Экардт увидел по телевизору рыдающую Карриган, его внезапно охватило раскаяние. Он разыскал приятеля, чтобы открыть ему секрет. Это послужило отправным моментом ряда событий, приведших к аресту нападавших. Такова сила эмпатии.

---

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

VEEAM

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

Полное «стирание» эмпатии во время, когда жертвам наносится ущерб, почти всегда составляет часть некоего эмоционального цикла, стимулирующего злодеяния. Давайте проследим последовательность эмоциональных процессов, которая типично приводит к половому преступлению, например, к покушению на растление малолетних. Цикл начинается с того, что растлитель чувствует себя расстроенным, раздраженным, подавленным, одиноким. Возможно, эти настроения вызваны, скажем, тем, что он увидел по телевизору счастливые пары, а потом ощутил подавленность от своего одиночества. Далее растлитель ищет утешения в излюбленной фантазии, как правило, на тему нежной дружбы с ребенком. Эта фантазия приобретает сексуальную окраску и заканчивается мастурбацией. Позже растлитель испытывает временное облегчение от уныния, но облегчение длится очень недолго. Депрессия и одиночество возвращаются вновь и охватывают с еще большей силой. Растлитель начинает задумываться

VEEAM

о претворении фантазии в жизнь, сочиняя себе оправдание вроде «Я не причиню настоящего вреда, если ребенок не получит физических травм» или «Если бы малышка и в самом деле не хотела заниматься со мной сексом, она могла бы это прекратить».

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

Полное отсутствие сострадания к жертвам составляет одну из главных проблем, решение которых послужило целью разработок новых методов лечения растлителей малолетних детей и подобного рода преступников. В одной из наиболее перспективных терапевтических программ преступникам дают читать душераздирающие повествования о преступлениях, подобных их собственным, записанные со слов жертвы. Вдобавок им показывают видеосъемки жертв, со слезами рассказывающих, что значит подвергаться насилию. Потом преступники описывали совершенное ими преступление с позиции жертвы, представляя, что те чувствовали. Затем они читали свои записи группе врачей и пытались ответить на вопросы о нападении с точки зрения жертвы. В заключение преступника помещают в ситуацию, имитирующую реальное преступление, в которой он выступает уже в роли жертвы.

Уильям Питерс, психолог тюрьмы штата Вермонт, разработавший многообещающий метод терапии, который заключается в том,

VEEAM

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

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

Кроме того, психопаты — бойкие лжецы, готовые сказать все, что угодно, лишь бы получить то, что хотят. Так же цинично они манипулируют эмоциями своих жертв. Вспомним поведение Фаро, семнадцатилетнего члена лос-анджелесской банды, который искалечил мать с ребенком, стреляя из проезжавшего мимо них автомобиля. Он описал это скорее с гордостью, чем с раскаянием. Когда Фаро

VEEAM

разъезжал на автомобиле с Леоном Бингом, писавшим книгу о лос-анджелесских бандах «Крипс» («Слабаков») и «Бладс» («Черных братков»), ему захотелось покрасоваться, и он сказал Бингу, что «собирается пугануть психом» двух типов в ближайшей машине. Вот как Бинг рассказывал об обмене взглядами:

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

Фаро продемонстрировал Бингу взгляд, который метнул в соседнюю машину:

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

Разумеется, для такого сложного поведения, как преступление, существует множество правдоподобных объяснений, не призывающих на помощь биологию. К преступлению, например, может привести некая извращенная разновидность эмоционального навыка — запугивание других людей, — которая имеет ценность для выживания в районах, где царит насилие. В подобных случаях слишком большая эмпатия может только ухудшить дело. В самом деле, выгодное отсутствие способности к сопереживанию оборачивается

VEEAM

«достоинством» для исполнения многих ролей в жизни — от «плохого копа», ведущего допрос, до корпоративного налетчика. Мужчины, которые были, например, палачами в государствах, где царит террор, описывают, как учились отмежевываться от чувств жертв, чтобы выполнять свою «работу». Существует множество путей подделываться под обстоятельства.

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

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

VEEAM

Некоторые исследователи, занимавшиеся изучением преступников-психопатов, считают: причиной хладнокровных действий при полном отсутствии эмпатии или чуткости зачастую является дефект нервной системы*. 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

---

* 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.

VEEAM

не было ни одной из этих реакций. В снятых у них электроэнцефалограммах не обнаружено характерных признаков реакции на эмоциональные слова. Да и быстрота отклика на такие слова была не быстрее, чем на нейтральные — свидетельство разрыва в цепях между вербальной зоной коры головного мозга, распознающей слово, и лимбической системой, привязывающей к нему чувство.

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

VEEAM

Глава 8

Искусство общения

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

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

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

VEEAM

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

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

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

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

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

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

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

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

Эта микродрама обнаруживает удивительную эмоциональную утонченность, которую едва научившийся ходить малыш всего тридцати месяцев от роду смог использовать, стараясь справиться с эмоциями другого человека. Настойчиво пытаясь успокоить брата, Джей

VEEAM

сумел призвать на помощь огромный спектр тактических приемов, начиная с простой просьбы и до попытки найти союзника в матери (впрочем, совершенно бесполезной, так как она никак не помогла), физического утешения брата (он гладил плачущего ребенка), предложения помощи, отвлечения, угроз и прямых приказаний. Джей, несомненно, опирался на арсенал средств, опробованных на нем в минуты, когда он сам сильно переживал. Не важно. Имеет значение только одно: даже в очень юном возрасте он умеет без труда пользоваться ими, когда необходимо.

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

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

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

Гипотетические признаки способности управлять собственными эмоциями проявляются примерно в это же время: у детей начинает обнаруживаться способность ждать без причитаний, спорить или

VEEAM

упрашивать, чтобы добиться своего, вместо того чтобы пользоваться грубой силой, — даже если они не всегда предпочитают пользоваться своей способностью.

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

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

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

Выкажи хоть немного эмоций

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

VEEAM

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

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

Мы очень рано усваиваем правила проявления эмоций отчасти благодаря точным инструкциям. Правила проявления прививаются

VEEAM

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

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

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

VEEAM

Экспрессивность и «заражение эмоциями»*

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. Никто по ним не стрелял. А после того как они прошли по разделительной насыпи, у меня пропал весь боевой задор. Непохоже было, чтобы мне захотелось когда-нибудь еще заниматься этим делом, уж по крайней мере точно не в тот же день. Должно быть, и все чувствовали то же самое, потому что все они притихли. Мы просто прекратили бой».

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

---

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

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

VEEAM

психики: там одни встречи бывают «отравляющими», другие — «питающими».

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

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

Отчасти все мы друг для друга являемся своего рода набором инструментов для изменения настроения — в лучшую или в худшую сторону.

Рассмотрим весьма показательный пример того, как эмоции передаются от одного человека к другому. В простом эксперименте два добровольца заполняли контрольную таблицу, сообщая о своих настроениях в данный момент, а потом просто сидели лицом друг к другу, спокойно ожидая, когда вернется экспериментатор. Через

VEEAM

две минуты она вошла в комнату и попросила их еще раз заполнить таблицу. Пары добровольцев были намеренно составлены так, что один был чрезвычайно экспрессивным в эмоциональном отношении, а другой — как истукан. И каждый раз настроение эмоционального участника эксперимента неизменно передавалось более пассивному партнеру.

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

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

Во время взаимодействия двух людей настроение передается от того, кто более экспрессивен в проявлении своих эмоций, тому, кто пассивнее. Известно, что некоторые люди особенно чувствительны к «эмоциональному заражению». При врожденной чувствительности бывает очень легко возбудить их вегетативную нервную систему (индикатор эмоциональной активности). Подобная неустойчивость, похоже, делает их более впечатлительными. Так, сентиментальные коммивояжеры способны растрогать их до слез, а непринужденная

VEEAM

болтовня с жизнерадостным собеседником — развеселить и подбодрить (из них даже можно выжать больше сочувствия, поскольку они легко отзываются на чувства других).

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

Степень эмоционального взаимопонимания, испытываемого людьми при встрече, находит отражение в том, насколько слаженно сочетаются их физические движения во время разговора, — показатель близости, который обычно не осознается. Один человек кивнул, когда другой что-то говорил, или оба одновременно подвигались на своих стульях, или один подался вперед, тогда как второй отодвинулся назад. Сыгранность может быть настолько тонкой, что два человека раскачиваются на вращающихся стульях в одинаковом ритме. Как обнаружил Дэниел Стерн, наблюдая за синхронией между гармоничными матерями и их младенцами, та же самая взаимность связывает движения людей, чувствующих эмоциональную гармонию.

По-видимому, синхрония способствует посылу и приему настроений, даже если эти настроения негативны. В ходе одного исследования физической синхронии, например, женщины, пребывавшие в подавленном состоянии, пришли в лабораторию со своими любовными партнерами и обсуждали какую-то проблему, имевшую место в их взаимоотношениях. Чем большая синхрония существовала между партнерами на невербальном уровне, тем хуже партнеры подавленных женщин чувствовали себя после обсуждения —

VEEAM

они подхватили скверное настроение своих подруг. Короче говоря, независимо от того, чувствуют ли люди себя оживленными или пребывают в упадническом настроении, чем больше они физически настроены на своего партнера, тем более похожими станут их настроения.

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

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

Короче говоря, согласованность настроений составляет сущность любых взаимоотношений и является взрослой версией настроенности между матерью и младенцем. Одна из детерминант, то есть решающих факторов поддержания плодотворных межличностных отношений, по мнению Качоппо, заключается в том, насколько умело люди поддерживают эмоциональную синхронию. Если они овладели искусством приспосабливаться к настроению других или умеют легко подчинять их своим настроениям, тогда их взаимодействие с окружающими на эмоциональном уровне всегда будет

VEEAM

происходить спокойно и гладко. Отличительной чертой яркого лидера или исполнителя служит умение таким вот способом взволновать тысячную аудиторию. Качоппо также отмечает, что у людей, плохо воспринимающих и передающих эмоции, обычно возникают проблемы с поддержанием межличностных отношений: окружающие, общаясь с ними, часто чувствуют себя некомфортно, хотя и не всегда могут объяснить, почему так происходит.

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

Зачатки социального интеллекта

В детском саду была перемена, и стайка мальчиков бегала по траве. Реджи споткнулся, упал, ушиб коленку. Он заплакал, но другие мальчики продолжали носиться по лужайке как ни в чем

VEEAM

не бывало — все, кроме Роджера, который остановился как вкопанный. Когда всхлипывания Реджи стали стихать, Роджер, согнувшись, схватился за колено и принялся его растирать, крикнув: «Я тоже ушиб колено!»

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

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

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

- *Организация групп* — умение, необходимое для лидера, оно подразумевает проявление инициативы и координирование усилий коллектива людей с сетевой организацией. Талант, который обнаруживается у директоров театров или продюсеров, военачальников и действующих руководителей всевозможных организаций и подразделений. На игровой площадке это ребенок, который проявит инициативу в выборе игры, в которую все будут играть, или станет капитаном команды.

VEEAM

- *Обсуждение решений* — талант посредника, предупреждающего конфликты или разрешающего уже вспыхнувшие. Обладающие этой способностью отлично заключают сделки, ведут арбитражные разбирательства или посредничают в спорах. Они могут сделать карьеру в дипломатии, третейском суде или юстиции, или как комиссионеры, или как администраторы, уполномоченные вести переговоры по вопросу слияния компаний. А на игровом поле они улаживают споры.
- *Личная связь* — талант Роджера — талант сопереживания и налаживания связей. Он облегчает начало контакта, распознавание и надлежащую реакцию на чувства и заботы других людей. Это искусство установления и поддержания взаимоотношений. Такие люди бывают хорошими «игроками одной команды», надежными супругами, замечательными друзьями или деловыми партнерами. В мире бизнеса они отлично проявляют себя в качестве продавцов или администраторов, могут стать превосходными преподавателями. Дети вроде Роджера отлично ладят практически со всеми, легко вступая в игру и чувствуя себя счастливыми. Эти дети лучше других умеют угадывать эмоции по выражениям лиц, и их очень любят одноклассники.
- *Социальный анализ* — способность обнаруживать и понимать чувства, мотивы и интересы людей. Знание того, что чувствуют другие люди, может облегчить установление тесных дружеских отношений или вызвать чувство взаимопонимания. В идеале эта способность делает человека компетентным невропатологом или консультантом, а в сочетании с некоторым литературным талантом — одаренным романистом или драматургом.

Вообще говоря, эти навыки и умения составляют сущность безукоризненного межличностного общения как необходимые

VEEAM

составляющие обаяния, успеха в обществе и даже харизмы. Люди, обладающие социальным интеллектом, то есть способностями к общению, умеют поддерживать ровные отношения с окружающими, быть достаточно проницательными в расшифровке их реакций и чувств, вести их за собой и 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 этим человеком!»

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

Однако если способность к межличностному общению не уравновешена глубоким пониманием собственных потребностей и переживаний и соответствующих способов их удовлетворения, тогда такого рода талант может обеспечить лишь непрочный успех в обществе — популярность, завоеванную ценой истинного удовлетворения. К такому выводу пришел Марк Снайдер, психолог из Университета штата Миннесота, изучавший людей, чьи навыки общения сделали их первоклассными социальными хамелеонами, чемпионами по созданию хорошего впечатления. Их психологические кредо можно выразить словами У. Г. Одина, заметившего однажды, что его личное

VEEAM

представление о себе самом «сильно отличается от представления, которое я стараюсь создать о себе в воображении других, чтобы они по возможности меня любили». На такой компромисс можно пойти, если навыки общения перекрывают способность понимать и уважать собственные чувства, другими словами, для того, чтобы быть любимым — или по крайней мере нравиться. Социальный хамелеон будет представляться окружающим таким, каким они хотят его видеть. Признаком того, что человек соответствует этой модели, как считает Снайдер, служит отличное впечатление, которое остается о нем у других. Однако у него самого никак не складываются стабильные или хорошие интимные или просто близкие отношения. Разумнее, конечно, было бы установить равновесие, оставаясь верным себе и уметь общаться с окружающими, честно пользуясь этим искусством.

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

Такие люди стараются «отсканировать» каждого, чтобы уловить малейший намек на то, чего от них ждут, прежде чем они обнаружат ответную реакцию, вместо того чтобы просто сказать, что чувствуют

---

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

VEEAM

на самом деле. В стремлении со всеми ладить и всем нравиться они готовы заставить даже тех, к кому испытывают неприязнь, поверить в их дружеское расположение. Используя свой талант общения, они формируют свое поведение в соответствии с требованиями различных общественных ситуаций. То есть они могут вести себя как совершенно непохожие друг на друга люди, смотря по тому, с кем они в данный момент общаются. Они легко переходят от бьющей ключом общительности к сдержанной отстраненности. За эти качества, позволяющие тем, кто ими обладает, ловко манипулировать впечатлением, производимым на окружающих, их высоко ценят в некоторых сферах профессиональной деятельности, особенно в актерстве, судебной практике, торговле, дипломатии и политике.

В итоге один становится плывущим по течению социальным хамелеоном, пытающимся производить впечатление на всех и каждого, а другой умеет пользоваться светским лоском в согласии со своими истинными чувствами. Похоже, между теми и другими есть еще одна разновидность самоконтроля, имеющая огромное значение. Это способность быть верным собственному «Я». Она позволяет поступать в соответствии со своими самыми сокровенными чувствами и ценностями, невзирая на социальные последствия. Подобная эмоциональная целостность могла бы привести, скажем, к умышленной провокации столкновения с целью пробиться сквозь двуличие или отказ, внося ясность в ситуацию. На это никогда не отважится социальный хамелеон.

Как становятся социально некомпетентными

Сесил, вне всякого сомнения, был великолепен; окончив колледж, он стал специалистом в области иностранных языков, особенно преуспев как переводчик. Но кое к чему он обнаруживал

VEEAM

полнейшую непригодность. У Сесила, похоже, отсутствовали простейшие навыки общения. Он не справлялся с легкой беседой за чашечкой кофе и не мог связать двух слов, когда нужно было поздороваться. Короче говоря, он казался человеком, не способным к самому обычному повседневному общению. Поскольку его социальная «неуклюжесть» полнее всего обнаруживалась в женском обществе, Сесил решил заняться лечением, думая, что, возможно, у него «гомосексуальные наклонности скрытого характера» — так он это формулировал, хотя у него и не имелось подобных фантазий.

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

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

«Чему Сесил мог бы научиться ранее? Обращаться непосредственно к другим людям, когда с ним заговаривают. Завязывать дружеские связи, а не ожидая инициативы от других людей.

VEEAM

Поддерживать разговор, а не просто прибегать к «да», «нет» или иным односложным ответам. Выражать признательность другим людям. Пропускать других 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. Она раскрывает высокую значимость бесчисленных уроков по синхронии взаимодействия и невыраженным словами правилам социальной гармонии, которые получают дети. Каждый, кто не умеет следовать этим правилам, создает трудности и вызывает у окружающих чувство дискомфорта. Назначение таких правил, несомненно, заключается в том, чтобы люди, принимая участие в общественной жизни, чувствовали себя непринужденно, ведь неловкость и дискомфорт порождают тревогу. Все, у кого нет этих навыков, не способны не только быть приятными в общении, но и управлять эмоциями тех, с кем сталкиваются. Они неизбежно становятся возмутителями спокойствия.

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

VEEAM

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

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

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

VEEAM

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

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

«Мы тебя ненавидим»: у порога

Неспособность общаться, возможно, доставляет наибольшие мучения и проявляется со всей очевидностью в один из самых неприятных моментов жизни маленького ребенка: находясь в стороне

VEEAM

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

Маленькие дети грубы и жестоки в искренности своих эмоциональных оценок, сопровождающих такого рода отказ принять в игру. Примером тому служит диалог между четырехлетними малышами из детского сада. Линда хочет поиграть с Барбарой, Нэнси и Биллом, которые возятся с игрушечными зверюшками и кубиками. С минуту она молча наблюдает за ними, затем подходит поближе, садится рядом с Барбарой и берет в руки игрушки. Барбара поворачивается к ней и говорит: «Тебе нельзя играть!»

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

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

VEEAM

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

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

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

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

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

К неприятию почти всегда приводят две главные оплошности: попытка слишком быстро захватить лидерство и рассогласование с системой отсчета. Но именно это и склонны делать не пользующиеся успехом дети: они врываются в группу, пытаясь слишком резко или слишком рано сменить тему, выражая собственное мнение или сразу же не соглашаясь с другими, то есть предпринимая совершенно очевидные попытки привлечь к себе внимание. Парадоксально, но их тут же игнорируют или отвергают. Пользующиеся успехом дети, напротив, некоторое время наблюдают за группой, чтобы понять, что происходит, прежде чем войти в нее, а затем делают нечто,

VEEAM

показывая, что признают ее правила. Они дожидаются подтверждения своего статуса в группе, а уж потом берут на себя инициативу и предлагают чем-нибудь заняться.

Давайте вернемся к Роджеру, четырехлетнему малышу, в котором Томас Хэтч заметил проявления межличностного интеллекта высокого уровня. Первым пунктом в тактике вхождения Роджера в группу было наблюдение. Затем он подражал тому, что делал другой ребенок, и, наконец, заговаривал с ним и в полной мере присоединялся к занятию — такова стратегия победы. Роджер продемонстрировал свой дар, к примеру, когда они с Уорреном играли в 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 знании, таким образом, чтобы сохранить связь. Хэтч так комментирует поведение Роджера: «Он “сверяется” со своим приятелем, чтобы их игра не распалась. Я наблюдал за многими другими детьми, которые просто садятся в свои вертолеты или самолеты и в буквальном и в переносном смысле разлетаются в разные стороны».

Эмоциональная проницательность: рассказ об одном случае

Способность успокоить мучительные переживания других людей является проверкой навыков общения. А умение поладить с человеком, пребывающим в абсолютном бешенстве, — вероятно, показатель высшего мастерства. Данные о саморегуляции и эмоциональном

VEEAM

«заражении» свидетельствуют, что единственная эффективная стратегия такова: нужно отвлечь внимание разгневанного человека, глубоко проникнуться его чувствами и принять его точку зрения. Затем заставить его сосредоточиться на альтернативной возможности, которая настроит его на более позитивный диапазон чувств, — этакое эмоциональное дзюдо.

Наилучшей иллюстрацией совершенного владения утонченным искусством эмоционального воздействия служит, пожалуй, история, рассказанная мне старинным другом, покойным Терри Добсоном. В 1950-е годы он стал одним из первых американцев, изучавших боевое искусство айкидо в Японии. Как-то днем он ехал домой на токийском пригородном поезде. Вдруг в вагон ввалился огромный, воинственно настроенный, вдрызг пьяный, перемазанный сажей работяга. Мужлан двинулся по вагону, еле держась на ногах, и принялся 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 — 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

VEEAM

и искусство боя только для защиты. И вот, наконец, ему представился случай проверить на деле и на вполне законном основании, насколько хорошо он владеет искусством айкидо. И когда все остальные пассажиры застыли от ужаса, Терри не спеша поднялся со своего места.

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

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

Жизнерадостный тон восклицания вполне соответствовал ситуации, когда человек неожиданно встретился со старым приятелем. Пьяный удивленно оглянулся и увидел на соседней скамейке маленького японца, лет около семидесяти, в кимоно. Поза старика не выражала никаких признаков беспокойства, а на лице играла приветливая улыбка.

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

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

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

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

«О, прекрасно, прямо-таки замечательно, — радостно воскликнул старик. — Видишь ли, я тоже люблю саке. Каждый вечер мы с женой — ей, знаешь ли, семьдесят шесть, — подогреваем бутылочку саке 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 саке вечером в саду.

VEEAM

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

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

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

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

Вот она, эмоциональная проницательность.

Часть 3

Эмоциональный разум в действии

Глава 9

Закадычные враги

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

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

Подобный сдвиг становится более очевидным при сравнительном анализе статистики разводов пар, заключивших брак в конкретном году. Так, у американцев, вступивших в брак в 1890 году, развелись примерно 10 процентов супружеских пар; среди сочетавшихся

VEEAM

браком в 1920 году показатель разводов составил около 18 процентов, а для тех, кто начал супружескую жизнь в 1950-м, показатель составил 30 процентов. Что касается молодоженов, сыгравших свадьбу в 1970 году, то у них имеются равные шансы со временем развестись или так и остаться вместе. А для супружеских пар, поженившихся в 1990 году, вероятность того, что брак кончится разводом, по прогнозам, была близка к ошеломляющей цифре — 67 процентов! Если эта предварительная оценка оправдается, только трое из десяти недавних молодоженов смогут рассчитывать на то, что сохранят брак со своим партнером.

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

Связующие узы между мужем и женой — и неправильное в эмоциональном отношении поведение, которое может разорвать эти узы, — в последние годы проанализированы с невиданной доселе точностью. Наверное, добиться самого большого успеха в понимании того, что сохраняет брак или вызывает его распад, позволило использование сложных физиологических показателей, которые дают возможность ежеминутно прослеживать оттенки эмоций во время встречи супружеской пары. Теперь ученые могут обнаруживать неразличимые иным путем выброс адреналина и скачки кровяного давления у мужа и наблюдать за мимолетными, но красноречивыми микроэмоциями, мелькающими на лице жены. Эти физиологические показатели выявляют скрытый биологический подтекст

VEEAM

затруднений, испытываемых парой, критический уровень эмоциональной реальности, который обычно остается незаметным или игнорируется самими супругами. Так раскрываются эмоциональные силы, сохраняющие отношения или разрушающие их. Исходные точки неправильных линий поведения следует искать в различиях в эмоциональных мирах девочек и мальчиков.

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

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

Супружеский эндшпиль* отражает тот факт, что в паре сосуществуют две эмоциональные реальности — его и ее. Эмоциональные различия, хотя отчасти являются и биологическими, также уходят корнями в детство и в отдельные эмоциональные миры, в которых

* Эндшпиль — в шахматах и шашках конец партии.

VEEAM

мальчики и девочки обитают, пока растут. Этим отдельным мирам посвящено огромное количество исследований, а их линии раздела закрепляются не просто тем, что мальчики и девочки предпочитают разные игры, а страхом, испытываемым маленькими детьми перед тем, что их будут дразнить из-за того, что у них есть «подружка» или «дружок». В ходе одного исследования детских дружеских отношений было обнаружено: у трехлетних малышей примерно половина друзей противоположного пола, у пятилетних детей друзей противоположного пола около 20 процентов, а к семи годам почти никто из мальчиков и девочек не сообщает, что их лучшим другом является представитель противоположного пола. И эти раздельные социальные вселенные мало соприкасаются до тех пор, пока подростки не начинают назначать свидания.

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

Лесли Броди и Джудит Холл, изучив данные исследования различий в проявлении эмоций между полами, высказали предположение: поскольку у девочек способности к языку развиваются быстрее, чем у мальчиков, они учатся яснее выражать свои чувства и более искусно,

VEEAM

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

Девочки, играя вместе, разделяются на маленькие замкнутые группы, в которых сводится к минимуму враждебность и всячески поощряется сотрудничество. Мальчики для игры объединяются в большие группы, где царит дух соперничества. Одно из главных различий проявляется в момент, когда игра прерывается из-за того, что кто-то получил травму. Если мальчик, больно ударившись, расстроится, то от него требуется отойти с дороги и не разреветься, чтобы не мешать остальным продолжать игру. Если же нечто подобное случается в группе девочек, то игра останавливается, поскольку все собираются вокруг плачущей подружки, чтобы как-то ей помочь. Различие между занятыми игрой мальчиками и девочками и представляет то, что Кэрол Джиллиан из Гарвардского университета считает ключевым различием между полами: мальчики гордятся замкнутой, решительной независимостью и автономией, тогда как девочки считают себя частью сети со множеством связей. Мальчики

VEEAM

видят угрозу во всем, что может бросить вызов их независимости, а для девочек угрозу составляет разрыв отношений. И, как указывает Дебора Таннен в книге «Ты меня не понимаешь»*, эти разные точки зрения означают, что мужчины и женщины хотят и ждут от разговора совершенно разных вещей: мужчины согласны говорить о «деле», в то время как женщины ищут эмоциональную связь.

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

Получается, что женщины вступают в брак готовыми к роли эмоционального управителя, тогда как мужчины в гораздо меньшей степени понимают важность стратегии для сохранения отношений.

---

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

VEEAM

И действительно, по результатам обследования 264 пар самой важной составляющей удовлетворенности взаимоотношениями для женщин — но не для мужчин — было ощущение, что между супругами существует «хорошая коммуникация». Тед Хастон, психолог из Университета штата Техас, который фундаментально изучал супружеские пары, замечает: «Что касается жен, то для них интимность подразумевает обсуждение всех дел, особенно разговоры о самих отношениях. Мужчины же не понимают, чего их жены хотят от них. Они говорят: "Я хочу с ней кое-чем заняться, а все, что ей нужно, это поболтать"». Во время ухаживания, как обнаружил Хастон, мужчины гораздо охотнее тратят время на разговоры, которые отвечают потребности их будущих жен в интимности. Но после заключения брака мужчины со временем — особенно в более традиционных брачных союзах — все меньше и меньше времени тратили на беседы с женами, обретая чувство близости просто в совместном занятии какими-либо делами вроде садоводства, а не во время их обсуждения.

Растущая молчаливость со стороны мужей отчасти объясняется тем, что мужчины обычно смотрят сквозь розовые очки на состояние своего брака, тогда как их жены сосредоточены на трудностях и неприятностях супружеской жизни. Так, результаты исследования брачных отношений показали: мужья видят в более благоприятном свете буквально все, что составляет взаимоотношения (занятия любовью, финансы, отношения с родней, контакт друг с другом, значение их недостатков). Жены, как правило, громче и откровеннее высказывают недовольство, чем мужья, и особенно те, кто несчастлив в браке. Объедините оптимистичный взгляд мужчин на собственный брак с отвращением к эмоциональным стычкам, и вы поймете, почему жены так часто жалуются, что мужья всячески стараются увильнуть от обсуждения неприятных моментов в отношениях. (Такого рода различие

VEEAM

между полами, конечно же, надо воспринимать как обобщение. Оно не является нормой для всех супружеских пар. Один знакомый психиатр жаловался мне, что его жена не склонна обсуждать волнующие вопросы семейной жизни, так что поднимать их приходится именно ему.)

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

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

VEEAM

Неправильные линии поведения в супружестве

Фред: Ты забрала мои вещи из химчистки?

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

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

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

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

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

VEEAM

точностью, неслыханной для сферы исследований брачных отношений!

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

Самым ранним предупредительным сигналом, что брак находится в опасности, является, как установил Готтман, грубая критика. В здоровом браке муж и жена открыто и спокойно выражают недовольство. Но слишком часто в пылу раздражения жалобы высказываются в грубой манере, в виде враждебной критики характера супруга. Приведем пример. Памела с дочерью отправилась по обувным магазинам, а ее муж Том пошел в книжный. Они договорились встретиться через час перед почтой, а затем сходить в кино на дневной сеанс. Памела быстро покончила со своими делами, а Том все не появлялся. «Куда же он запропастился? Кино начнется через десять минут, — пожаловалась Памела дочери. — Если твоему отцу подвернется возможность что-нибудь испортить, можешь не сомневаться, он ею воспользуется».

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

VEEAM

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

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

Ситуация еще более усугубляется, если критические замечания высказываются с презрением — особенно разрушительной эмоцией. Презрение обычно сопутствует гневу и обнаруживается не только в словах, но и в тоне голоса и злобном выражении лица. Наиболее открытой формой презрения, конечно же, остается насмешка или оскорбление вроде: «ничтожество», «тряпка» и «дрянь». Не менее

VEEAM

обиден и язык жестов, передающий презрение, особенно такой универсальный мимический сигнал для выражения отвращения, как искривленные в ехидной усмешке губы или поднятый к потолку взгляд, соответствующие восклицанию: «Ну ты и тип!»

Мимический знак презрения создается сокращением особой мышцы, растягивающей углы рта в сторону (обычно влево), и одновременным закатыванием глаз. Когда на лице одного из супругов появляется подобная гримаса, у другого при безмолвном обмене эмоциями частота сердечных сокращений в минуту увеличивается на два-три удара. Такой скрытый разговор причиняет немалый вред. По мнению Готтмана, если муж систематически демонстрирует жене презрение, то тем самым увеличивает вероятность возникновения у нее проблем со здоровьем: от частых насморков и гриппа до инфекций мочевого пузыря и заболеваний желудочно-кишечного тракта. И когда, в свою очередь, на лице жены четыре или более раз за пятнадцатиминутную беседу читается отвращение, близкое к презрению, значит, не пройдет и четырех лет, как супруги расстанутся навеки.

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

VEEAM

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

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

Ядовитые мысли

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

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

VEEAM

выражение, брови сошлись у переносицы, и она ответила: «Дети резвятся. Как бы то ни было, они скоро отправятся спать».

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

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

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

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

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

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

Мысли о статусе невинной жертвы, исполненные справедливого негодования, типичны для супругов, несчастливых в браке, и постоянно подпитывают гнев и обиду. Как только тревожащие мысли, к примеру, справедливое негодование, станут возникать автоматически, они сразу же начнут подкреплять сами себя: партнер, который

VEEAM

думает, что его изводят, постоянно «сканирует» все, что делает другой партнер, выделяя то, что может подтвердить его положение мученика, и игнорируя или не принимая в расчет никакие благодеяния со стороны другого, которые поставили бы под вопрос или опровергли его убеждение.

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

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

VEEAM

к следующему: «Ну да, сейчас он требователен, но ведь раньше он был внимательным; может, у него плохое настроение, не знаю, может, его что-то беспокоит в его работе». Такая точка зрения не ставит крест на муже (или браке) как на чем-то неисправимо испорченном и безнадежном. Напротив, она объясняет неприятный момент обстоятельствами, которые могут измениться. Первая установка приносит нескончаемое страдание, вторая утешает.

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

Самые опасные из ядовитых мыслей, очевидно, бродят в головах у мужей, которые применяют физическое насилие к своим женам. В ходе исследования несдержанных мужей, проведенного психологами из Университета штата Индиана, выяснилось: эти мужчины мыслят, как школьные хулиганы; они усматривают враждебные намерения даже в совершенно нейтральных действиях жен и пользуются этим неправильным истолкованием, чтобы оправдать свое буйство (мужчины, проявляющие сексуальную агрессивность по отношению к женщинам во время свиданий, проделывают нечто подобное, относясь к женщинам с подозрением, и поэтому игнорируют их возражения). Как мы уже выяснили в главе 7, особую угрозу для таких мужчин представляют осознаваемые проявления неуважения и неприятия со стороны жен или то, что жены публично поставят их в неловкое положение. Вот типичный сценарий, который вызывает у тех, кто избивает жен, мысли, «оправдывающие» их буйство: «Вы находитесь на дружеской вечеринке и замечаете,

VEEAM

что ваша жена в течение последнего получаса болтает и смеется с одним и тем же привлекательным мужчиной. Похоже, он с ней флиртует». Когда такие мужчины чувствуют, что их жены делают нечто, наводящее на мысль о неприятии или уходе, их реакции изливаются в виде негодования и оскорблений. По-видимому, автоматические мысли типа «Она собирается меня бросить» служат пусковыми механизмами для эмоционального налета, на который драчливые мужья импульсивно отзываются, как говорят исследователи, «некомпетентными поведенческими реакциями», — они переходят к физическому насилию.

«Затопление»: брак тонет

Установки, выводящие из душевного равновесия, неизбежно приводят к кризису, которому нет конца. Они чаще запускают механизм эмоциональных налетов и мешают оправиться от обиды и ярости, которые сами же и вызывают. Готтман использует подходящий термин «затопление» для определения особой подверженности частому эмоциональному дистрессу. «Затопленные» мужья или жены настолько подавлены неприятием со стороны партнеров и собственной реакцией на их неприятие, что в буквальном смысле тонут в страшных, перехлестывающих через край переживаниях. «Затопленные» супруги не способны слушать, не искажая смысла услышанного, или реагировать, сохраняя ясный ум. Им трудно организовать свое мышление, и они опускаются до примитивных реакций. Они просто хотят прекратить все или удрать, а иногда даже и дать сдачи. «Затопление» — сам себя сохраняющий эмоциональный налет.

Для одних людей характерен высокий порог «затопления», и они легко выдерживают и гнев, и презрение. Другие моментально

VEEAM

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

У большинства мужей и жен такие напряженные моменты, конечно же, случаются лишь изредка, когда они выясняют отношения. Но настоящие проблемы в семьях возникают, если по крайней мере один из супругов ощущает «затопление» почти постоянно. Тогда один партнер уверен, что другой его подавляет; он все время настороже, готовый к нападкам или несправедливым замечаниям; всегда сверхбдителен, чтобы вовремя уловить малейшие проявления намерения атаковать, оскорбить или огорчить, и, можно не сомневаться, реакция его будет зашкаливать. Если муж пребывает в таком состоянии, его

VEEAM

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

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

VEEAM

Мужчины: ранимый пол

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

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

Как полагает Готтман, причина, по которой мужчины столь охотно отгораживаются стеной молчания, заключается в стремлении защитить себя от «затопления». Его исследование показало: когда они начинали укрываться за стеной, частота сердечных сокращений у них тут же уменьшалась примерно на десять ударов в минуту,

* Американский актер и кинорежиссер.

VEEAM

что приносило субъективное чувство облегчения. Но здесь таится парадокс — как только мужчины начинали отгораживаться, прячась за молчанием, тогда уже у жен частота пульса подскакивала до уровня, сигнализирующего о сильнейшем дистрессе. Лимбическое танго, когда каждый пол ищет утешения в противодействии любым целенаправленным маневрам, приводит к совершенно разному отношению к эмоциональным столкновениям: мужчины хотят их исключить так же горячо, как жены вынуждены стремиться к ним.

Насколько мужчины намерены возводить каменную стену молчания, настолько же женщины склонны критиковать мужей. Подобная асимметрия возникает из-за упорного стремления женщин играть роль эмоциональных управляющих. И пока жены пытаются обсудить серьезные вопросы, устранить разногласия и загладить обиды, мужья проявляют очевидное нежелание вступать в разговоры, которые могут вылиться в горячий спор. Но когда жена понимает, что муж уклоняется от дискуссии, она, переходя на повышенные тона и высказывая недовольство с большей силой, начинает его критиковать. Если он в ответ защищается или прячется за стеной невозмутимого молчания, она чувствует разочарование и раздражение и тем самым добавляет ко всему прочему еще и презрение, чтобы подчеркнуть глубину своей фрустрации. Муж, становясь объектом критики и презрения жены, занимает позицию невинной жертвы или преисполняется справедливым негодованием. Подобные мысли, надо заметить, с каждым разом все легче запускают механизм «затопления». Чтобы предохранить себя от «потопа», муж переходит к более яростной защите или просто уходит в глухую оборону. Следует, однако, иметь в виду: если мужья воздвигают стену молчания, они тем самым включают механизм «затопления» в своих женах, которые чувствуют себя загнанными в угол. И по мере того как круговой процесс семейных баталий идет по нарастающей, однажды он запросто может выйти из-под контроля.

VEEAM

Мужчинам и женщинам: информация для супругов

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

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

Мужчинам также нужно быть осторожными, чтобы не сорвать обсуждение, слишком рано предложив практическое решение, — как правило, жене важнее чувствовать, что муж слушает ее жалобы и проникается ее *чувствами* по поводу обсуждаемого вопроса (хотя ему вовсе не обязательно соглашаться с ней). Она может расценить предложение им совета как способ дать ей понять, что ее чувства

VEEAM

непоследовательны. Мужья, способные разделять общество своих жен во время приступа гнева, вместо того чтобы отмахнуться от жалоб как от ерунды, помогают своим дражайшим половинам почувствовать себя услышанными и уважаемыми. Самое главное, чего хотят жены, — чтобы их чувства получили признание и с ними считались как с обоснованными, даже если 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. Возникнет дополнительное расстройство, ссора лишь обострится. Женам полезно также вкраплять жалобы в более широкий контекст уверений в любви к мужу.

Плодотворные сражения

Утренняя газета преподнесла наглядный урок того, как не надо разрешать разногласия, возникающие в браке. У Марлин Линик возник спор с мужем Майклом: он хотел смотреть по телевизору игру «Дэлес ноубойз» с «Филадельфия иглз», а ее интересовали новости.

VEEAM

Когда он удобно расположился перед телевизором, чтобы посмотреть матч, миссис Линик объявила ему, что с нее «довольно футбола», сходила в спальню за пистолетом 38-го калибра и дважды выстрелила в мужа, сидевшего в комнате и смотревшего игру. Миссис Линик обвинили в нападении при отягчающих обстоятельствах и освободили под залог в 50 000 долларов. О мистере Линике сообщалось, что он в хорошем состоянии и выздоравливает после пулевых ранений: одна из пуль слегка задела его живот, а вторая прошла навылет через левую лопатку и шею.

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

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

Наихудшим недостатком супругов, брак которых в конце концов распадается, можно считать полное отсутствие попыток со стороны партнеров разрядить обстановку во время ссоры. Желание или нежелание уладить размолвку составляет коренное различие в семейных баталиях супругов, состоящих в прочном браке, и тех, брак которых кончается разводом. Способы исправления ситуации, которые не дают спору завершиться страшным взрывом, заключаются в соблюдении простых правил. Например, в умении во время спора не отклоняться от темы, сопереживать другому и уменьшать напряженность. Подобные меры действуют по принципу

VEEAM

эмоционального термостата, не давая чувствам закипеть сверх меры и лишить партнера способности сосредоточиться на обсуждаемом вопросе.

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

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

VEEAM

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 — чрезвычайно конструктивный ход, без которого невозможен прогресс в урегулировании спорного вопроса.

Амбициозные супруги могут научиться проверять частоту пульса примерно каждые пять минут во время мучительного столкновения, нащупывая пульс на сонной артерии в точке, расположенной на несколько дюймов ниже мочки уха и подбородка (те, кто занимается аэробикой, быстро учатся). Считаем пульс в течение пятнадцати секунд, умножаем результат счета на четыре и получаем частоту пульса в ударах в минуту. Проделайте это в спокойном состоянии, чтобы определить базисный уровень. Если частота пульса превысит

VEEAM

базисный уровень, скажем, на десять ударов в минуту, получите сигнал о начале «затопления». Если пульс настолько участится, супругам необходимо прерваться и разойтись на двадцать минут, чтобы остыть, прежде чем продолжить обсуждение. Хотя и пятнадцатиминутный перерыв может показаться достаточно долгим, действительное физиологическое восстановление происходит постепенно и требует большего времени. Как мы узнали из главы 5, остаточный гнев вызывает еще больший гнев; более длительное выжидание предоставляет организму больше времени для восстановления после происшедшей ранее активации.

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

Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли

Коль скоро пусковым механизмом «затопления» служат негативные мысли о супруге, то делу поможет, если муж или жена, которых расстраивают подобные ядовитые суждения, решительно разделаются с ними. Настроения вроде «я больше не собираюсь это терпеть» или «я не заслуживаю подобного обращения» — лозунги невинных жертв или тех, кто преисполнен справедливого негодования.

VEEAM

Как указывает специалист по когнитивной терапии Эрон Бек, отловив эти мысли и дав им отпор, а не просто придя от них в ярость или оскорбившись ими, муж или жена могут начать освобождаться от их влияния.

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

Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне

Он: «Чего ты кричишь?»

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

Умение слушать — особое искусство, накрепко связывающее супругов. Даже в пылу спора, подвергшись эмоциональному налету, муж или жена, а иногда и оба, способны, несмотря на раздражение, слушать, понимать и надлежащим образом реагировать на шаг к примирению. Супруги, нацеленные на развод, напротив, пропитываются гневом и сосредоточиваются на конкретике обсуждаемой

VEEAM

проблемы. Они не удосуживаются уловить в том, что говорит партнер, намек на перемирие, не говоря уже об ответном дружеском жесте. Слушатель, уходя в оборону, обычно игнорирует жалобы партнера или моментально отклоняет их, реагируя, будто на него нападают, а не пытаются изменить ситуацию. Разумеется, то, что говорит во время спора один из супругов, часто имеет форму нападения. Да и позиция спорящего высказывается с такой силой неприятия, что трудно воспринять ее как-то иначе.

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

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

VEEAM

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

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

VEEAM

снова служит мощным и эффективным средством мирного урегулирования конфликта.

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

Практика

Поскольку надобность в таких маневрах возникает в самый разгар противостояния, когда эмоциональное возбуждение чрезвычайно велико, надо обучаться им дополнительно, чтобы воспользоваться при первой необходимости. Ведь эмоциональный мозг запускает стандартные ответные реакции, заученные раньше, во время неоднократно повторяющихся вспышек гнева и обиды, и поэтому доминирующие. А ведь память и ответная реакция определяются эмоциями. Потому в такие моменты реакции, характерные для более

VEEAM

спокойного состояния, не так-то легко вспоминаются и запускаются. Если более результативная эмоциональная реакция незнакома или не укоренилась, то очень трудно применить ее на практике, пребывая в расстроенных чувствах. Но если реакция заучена до автоматизма, больше шансов, что она сработает в минуты эмоционального кризиса. Именно поэтому рассмотренные выше стратегии следует обязательно проверять и отрабатывать на практике при любой встрече, не приводящей к стрессу, равно как и в разгар семейной ссоры, если у них есть шанс стать приобретенной первой ответной реакцией (или, по крайней мере, не слишком запоздалой второй) в репертуаре эмоциональной схемы. В сущности, все эти средства против распада браков есть не что иное, как небольшое дополнительное просвещение в области эмоционального интеллекта.

Глава 10

Управление с душой

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

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

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

В наши дни историю о той авиационной катастрофе рассказывают во время инструктажа по безопасности, который проходят летчики гражданской авиации. В 80 процентах случаев авиационных катастроф пилоты совершают ошибки, которые можно было

VEEAM

бы предотвратить, если бы экипаж работал более слаженно. Теперь при обучении летчиков наряду с техническим мастерством особое внимание уделяется взаимодействию, открытой коммуникации, сотрудничеству, слушанию и откровенному высказыванию своего мнения — зачаткам социального интеллекта.

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

Рентабельность эмоционального интеллекта представляет относительно новую идею в бизнесе, которую, возможно, будет довольно трудно принять некоторым руководителям. Исследование с привлечением 250 ответственных работников показало: по мнению большинства, выполняемая работа требовала «включать голову, но не сердце». Многие вообще с опаской думали, что если бы они сочувствовали тем, с кем работают, или жалели бы их, то это помешало бы осуществлению организационных целей. А один даже счел абсурдной идею восприятия чувств людей, которые на него работают, поскольку в таких условиях, как он выразился, «было бы невозможно иметь с ними дело». Другие доказывали: если бы они всюду проявляли эмоции,

VEEAM

то не смогли бы принимать бескомпромиссные решения, которых требует бизнес. Единственным послаблением, по их мнению, стало бы то, что сообщали бы они об этих решениях с большей человечностью.

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

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

VEEAM

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

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

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

VEEAM

плоды своего упорного труда. Но когда инженер закончил презентацию, вице-президент обратился к нему с саркастическим вопросом: «Как давно вас выгнали из аспирантуры? Эти спецификации просто смехотворны. Они не пойдут дальше моего стола».

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

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

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

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

VEEAM

больно задел чьи-то чувства. После чего он принес запоздалые извинения.

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

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

VEEAM

Наихудший способ мотивации

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

Деструктивная динамика обнаружилась во время инспектирования управляющих, которых попросили припомнить случаи, когда они обрушивались на служащих и, войдя в раж, переходили на личности. Последствия этих яростных атак были очень похожи на те, что

---

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

VEEAM

имеют место в супружеских парах: подвергшиеся им наемные работники чаще всего реагировали тем, что занимали оборонительную позицию, оправдывались или уклонялись от ответственности. Или скрывались за стеной глухого молчания, то есть старались избежать любых контактов с руководителем, который разнес их в пух и прах. Если бы их рассматривали под тем же самым эмоциональным микроскопом, под которым Джон Готтман изучал супружеские пары, то, без сомнения, обнаружилось бы, что эти озлобленные работники размышляют о положении невинной жертвы или исполнены справедливого негодования. Их обуревают мысли, типичные для мужей и жен, чувствующих себя пострадавшими от несправедливых нападок. Если измерить физиологические показатели, они, вероятно, указали бы на «затопление», которое подкрепляет подобные мысли. Однако такие ответные реакции лишь все больше беспокоили и раздражали руководителей, знаменуя начало цикла, который в деловом мире заканчивается уходом сотрудника с работы или его увольнением — эквивалентом развода в бизнесе.

В самом деле, в процессе исследования 108 управляющих и «белых воротничков» неуместная критика в качестве причины конфликта на работе оставила позади такие поводы, как недоверие, борьба личностей и споры по поводу власти и жалованья. Эксперимент, проведенный в Ренсселеровском политехническом институте, показал, какой ущерб может нанести рабочим взаимоотношениям язвительная критика. При моделировании ситуации добровольцам было дано задание создать рекламу нового шампуня. Еще один доброволец (союзник) якобы оценивал предлагаемые рекламные тексты; добровольцы фактически получали одно из двух заранее подготовленных критических замечаний. Одно из них было серьезным и конкретным, тогда как второе содержало угрозы и поносило врожденные недостатки человека примерно в таких выражениях: «Ты даже не пытался; похоже, ты ничего не умеешь делать как надо» и «Да тут талантом

VEEAM

и не пахнет. Попробую-ка я найти еще кого-нибудь, кто справится». Вполне понятно, что те, кто подвергся нападкам, напряглись, стали крайне раздраженными и выказывали враждебность, заявляя, что откажутся сотрудничать или взаимодействовать в будущих проектах с человеком, сделавшим критическое замечание. Многие заявляли, что вообще хотели бы исключить всяческие контакты. Иными словами, они чувствовали потребность отгородиться каменной стеной. Резкая критика настолько деморализовала тех, против кого она была направлена, что они никогда больше не усердствовали на работе и что, возможно, самое ужасное, говорили, что не чувствуют себя способными успешно с ней справляться. Личный выпад оказался разрушительным для их морального состояния.

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

VEEAM

неприятным последствиям. Они воспринимаются как оскорбления, поэтому потерпевший от критики в ответ приходит в ярость. Таков наихудший способ мотивации».

Искусная критика

Рассмотрим другую возможность.

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

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

VEEAM

супружеским парам, которые пытаются уладить возникшие конфликты.

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

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

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

  «Конкретность, — подчеркивает Ливинсон, — одинаково важна как для похвалы, так и для критики. Я не хочу сказать,

VEEAM

что неопределенная похвала вообще ничего не дает. Дает, но слишком мало, ведь из нее ничего нельзя почерпнуть».

- *Предложите решение.* Критический отзыв, как и любая полезная обратная связь, должен указывать путь решения проблемы. В противном случае он вызывает у того, кому предназначался, фрустрацию, деморализует или лишает мотивации. Критика же может открыть имеющиеся возможности и альтернативы, которые сам человек не осознавал, или просто открыть ему глаза на недостатки, требующие внимания, но она должна включать предложения в отношении того, как заняться этими проблемами.
- *Присутствуйте.* Критические отзывы, равно как и похвалы, производят наибольшее впечатление, если высказываются при личной встрече и с глазу на глаз. Тем, кто чувствует себя неловко, критикуя или хваля кого-нибудь, вероятно, следует облегчать себе задачу и делать это на расстоянии, например, в памятной записке. Но подобная обезличенная коммуникация лишает человека, получающего сообщение, возможности ответить или внести ясность.
- *Проявляйте чуткость.* Призыв к эмпатии. Ваши слова и то, как вы их выскажете, произведут на человека, выслушивающего их, определенное воздействие. Как указывает Ливинсон, руководители, почти не обнаруживающие эмпатии, больше всех склонны «выдавать» обратную связь в оскорбительной манере вроде уничижительного, грубого замечания. Конечный результат разрушителен: вместо того чтобы открыть путь к исправлению, он вызывает отрицательную эмоциональную реакцию в виде чувства обиды, горечи, оборонительного поведения и холодности.

Ливинсон не оставил без внимания и тех, кто подвергается критике, давая им несколько советов в отношении ответных

VEEAM

эмоциональных реакций. Первый — рассматривать критику не как личный выпад, а как ценную информацию о том, как лучше справляться с делом. Во-вторых, следить за побуждением занять оборонительную позицию вместо того, чтобы взять на себя ответственность. Если ситуация уж слишком выводит из душевного равновесия, попросите продолжить встречу позднее, через некоторое время, необходимое, чтобы «переварить» неприятную информацию и немного успокоиться.

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

Как быть с непохожестью

Сильвия Скитер, бывший офицер армии, в тридцать лет стала сменным администратором в ресторане «У Денни» в Колумбии, штат Южная Каролина. Однажды днем в ресторан вошли четверо чернокожих посетителей: священник, помощник пастора и двое приезжих исполнителей духовных песнопений. Они уселись за столик и принялись терпеливо ждать, когда их обслужат, но официантки совершенно очевидно их игнорировали. Скитер впоследствии вспоминала: «Они, подбоченясь, бросали на них злобные взгляды, а потом продолжили прежнюю болтовню, словно чернокожих клиентов, сидевших в пяти футах от них, и не существовало».

Скитер, придя в возмущение, сделала официанткам замечание и пожаловалась управляющему, который, отмахнувшись, заявил:

VEEAM

«Они так воспитаны, и я с этим ничего не могу поделать». Скитер отступила, ведь она сама была черной.

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

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

Подобные семинары стали главным элементом обучения в компаниях по всей Америке. В результате управляющие начинают лучше понимать: даже если люди поступают на работу, не освободившись от некоторой предубежденности, им надо научиться вести себя так, словно ее у них нет и не было. В добавление к простой

VEEAM

человеческой порядочности имеются и чисто практические причины. Одна из них — изменяющееся лицо рабочей силы. Белые мужчины, которые прежде составляли основную группу, ныне становятся меньшинством. Обследование нескольких сотен американских компаний показало: больше трех четвертей новых наемных работников не принадлежат к белой расе — демографический сдвиг, который в большой мере находит отражение также и в меняющейся совокупности потребителей. Другая причина заключается в растущей потребности международных компаний в работниках, которые отбрасывают всяческие предубеждения не только ради того, чтобы хорошо разбираться в людях, принадлежащих к различным культурам (и рынкам), но и обращать понимание в преимущество с точки зрения конкуренции. Третьим стимулом служат потенциальные плоды разнообразия с точки зрения более совершенного коллективного творчества и большей предпринимательской энергии.

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

VEEAM

Истоки предрассудков

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

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

VEEAM

Чувства у них остаются продолжением того, что они в детстве усвоили в семьях».

Сила действия стереотипов, подкрепляющих предрассудки, отчасти есть следствие более нейтральной динамики мышления, которая обеспечивает самоутверждение всяческих стереотипов. Люди быстрее и легче вспоминают случаи, подкрепляющие стереотип, обнаруживая склонность не принимать во внимание примеры, опровергающие его. Встретив, например, на приеме среди присутствующих искреннего в выражении эмоций и сердечного англичанина, развенчивающего стереотип холодного и сдержанного британца, люди могут про себя подумать, что он просто исключение или «здорово набрался».

Живучесть завуалированных предрассудков, возможно, служит объяснением того, почему, несмотря на то что за последние лет сорок отношение белых американцев к чернокожим, в общем, стало более терпимым, менее явные формы предубежденности упорно сохраняются: люди отмежевываются от расистских установок, но продолжают действовать с предубеждением. Если же их спросить, они скажут, что не фанатизм им чужд. Однако в неоднозначных ситуациях они все же проявляют предвзятое отношение, хотя и объясняют его разумно, не ссылаясь на предрассудки. Расовый предрассудок может, к примеру, руководить действиями белого старшего администратора. Будучи уверенным, что свободен от предрассудков, он все-таки откажет чернокожему, претендующему на вакантную должность, не по причине его расовой принадлежности, а якобы из-за того, что его образование и опыт «не вполне соответствуют» работе. Тут же он наймет белого претендента примерно с такой же подготовкой. Предвзятое отношение также проявляется и в том, чтобы проинструктировать белого продавца или сообщить ему полезные сведения насчет того, кому позвонить, забыв дать информацию чернокожему продавцу или латиноамериканцу.

VEEAM

Нулевая терпимость к нетерпимости

Если прочно въевшиеся предрассудки не удается искоренить достаточно легко, то единственное, что здесь изменить *можно*, — отношение людей. Так, например, «У Денни» официантки или управляющие филиалами, настроенные против чернокожих, очень редко или вообще не получали отпор. Напротив, некоторые управляющие, похоже, поощряли их, по крайней мере, молча, проявлять дискриминацию. Они прибегали к такой политике, как требование уплаты за заказ авансом — только от чернокожих посетителей, отказ предоставить чернокожим клиентам широко разрекламированные бесплатные обеды в день рождения или манера запирать двери и вешать табличку «Закрыто», если к ресторану приближалась группа чернокожих. Как сформулировал Джон П. Релман, поверенный, предъявивший иск сети ресторанов «У Денни» от имени чернокожих агентов Секретной службы, «Администрация ресторанов “У Денни” закрывала глаза на то, как работал персонал на местах. Должно быть, прошла какая-то информация... которая сняла с местных администраторов запрет действовать, повинуясь расистским побуждениям».

Все, что нам известно об истоках предубеждений и о том, как эффективно бороться с ними, наводит на мысль, что такое отношение — когда мы закрываем глаза на проявления расовых предрассудков — и позволяет дискриминации цвести пышным цветом. Ничего не делать в данной ситуации — само по себе уже важное действие, позволяющее вирусу предубеждения распространяться, не встречая сопротивления. Полезнее всяких курсов по «подготовке к непохожести» — или, возможно, необходимым для того, чтобы они давали заметный результат, — является решительное изменение норм для какой-либо группы. Нужно занять активную позицию против любых проявлений дискриминации, начиная с высших эшелонов руководства и до самых низов. Возможно, предрассудки и не исчезнут,

VEEAM

но проявление предубежденности можно подавить, если изменится климат в обществе. Как выразился один руководящий работник из компании IBM, «мы ни в коем случае не допустим ни пренебрежительного отношения, ни оскорблений; уважение к личности — вот главное в культуре IBM».

Исследование предубеждений может послужить уроком, как сделать корпоративную культуру более терпимой. Люди должны воодушевиться на открытые высказывания против даже слабых проявлений нетерпимости или раздражения — скажем, обидных шуток или развешивания календарей «с голыми девочками», унизительных для сотрудниц. В ходе одного исследования выяснилось: когда люди в группе слышат, как кто-то позволяет себе этнические инсинуации, остальные начинают следовать его примеру. Просто назвать расовые предрассудки своими именами или возразить против них прямо на месте — такое поведение создает в обществе атмосферу, отбивающую охоту проявлять предвзятое отношение. Ничего не говорить — значит потворствовать. Усилия руководителей играют здесь решающую роль: их неспособность осудить проявления расовых предрассудков посылает безмолвное сообщение, что подобные проявления приемлемы. Завершение дела, например, выговором подает мощный сигнал, что расовый предрассудок — не пустяк, он имеет реальные — и негативные — последствия.

И здесь умение пользоваться эмоциональным интеллектом составляет преимущество, особенно в отношении способностей к общению. Оно позволяет понимать не только в какой момент, но и *как* с пользой для дела выступить против предрассудков. Такая обратная реакция должна выражаться со всей тонкостью полезной критики, чтобы ее можно было выслушать, не переходя к обороне. Если такое поведение для руководителей и сотрудников естественно или если они научатся выполнять рекомендации, инциденты на почве различных предрассудков, скорее всего, прекратятся.

VEEAM

Более результативные курсы «подготовки к непохожести» устанавливают новое, распространяющееся на всю организационную структуру ясно сформулированное основное правило. Оно объявляет проявление предрассудков в любой форме выходящим за рамки допустимого и, следовательно, воодушевляет людей, которые прежде были молчаливыми свидетелями и сторонними наблюдателями, открыто говорить об испытываемой неловкости и высказывать возражения. Еще одной действенной составляющей этих курсов является восприятие вещей в истинном свете, переход на позицию, поддерживающую эмпатию и терпимость. Чем острее люди начнут понимать страдание тех, кто чувствует себя жертвами дискриминации, тем вероятнее они станут выступать против нее.

Короче говоря, гораздо целесообразнее постараться подавить проявления предвзятого отношения, чем пытаться искоренить сам предрассудок. Стереотипы если вообще и видоизменяются, то очень медленно. Простое объединение людей из разных групп крайне мало (или никак вообще) уменьшает нетерпимость, о чем свидетельствуют случаи десегрегации в школах, когда межгрупповая вражда росла, а не затихала. В корпоративном мире действует множество программ, приучающих к тому, что мы не похожи друг на друга, что есть норма. Значит, осуществимая цель — в изменении групповых норм проявления предубеждений или раздражения. Указанные программы способствуют внедрению в коллективное сознание идеи, что фанатизм или раздражение неприемлемы и недопустимы. Но ожидать, что такая программа поможет искоренить глубоко въевшиеся предрассудки, глупо.

Однако, поскольку предрассудки отображают разнообразие результатов эмоционального обучения, значит, возможно и переучивание. Понятно, что потребуется время и терпение: не стоит рассчитывать, что цель будет достигнута после посещения одного семинара в рамках данной программы. Изменить положение

VEEAM

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 удается смешаться в социальном плане, если создаются враждующие группировки, то негативные стереотипы усиливаются. Но если учащиеся совместно трудятся на равных ради общей цели, как в спортивных командах или музыкальных коллективах, тогда стереотипы разрушаются. Конечно же, подобное может происходить и на рабочих местах, когда люди в течение многих лет работают как равные.

Следует иметь в виду: перестать сражаться с предрассудками на работе — значит упустить прекрасный случай, не суметь воспользоваться преимуществом в виде творческих и предпринимательских возможностей, предоставляемых многонациональной рабочей силой. Как мы увидим далее, если люди, имеющие разные достоинства и перспективы и составляющие рабочую группу, сумеют работать в полном согласии, они будут принимать гораздо лучшие, более творческие и эффективные решения, чем такие же сотрудники, работающие изолированно друг от друга.

Организационный здравый смысл и групповой коэффициент умственного развития

В конце XX века треть американской рабочей силы составили «обработчики знаний» — люди, чья деятельность заключается в повышении ценности информации (рыночные аналитики, теоретики или компьютерные программисты). Питер Друкер, известный знаток бизнеса, изобретатель термина «обработчик знаний», указывает: опыт таких работников ограничен рамками узкой специализации, их продуктивность зависит от того, насколько их усилия как части

VEEAM

организационной команды скоординированы с работой остальных. Теоретики не имеют отношения к издательствам, а компьютерные программисты не занимаются распространением программного обеспечения. Хотя люди всегда работали совместно, отмечает Друкер, при обработке знаний «команды, а не отдельный человек, становятся рабочей единицей». Вот почему эмоциональный интеллект, способности, помогающие людям жить в мире и согласии, будут все выше цениться на рабочем месте.

Вероятно, самой элементарной формой организационного взаимодействия является совещание, неизбежный атрибут руководящего работника — в зале заседаний совета директоров, по селектору, в чьем-то кабинете. Совещания — множество людей, собравшихся в одном помещении, — всего лишь самый яркий и несколько устаревший пример того, что означает коллективная работа. Электронные сети, электронная почта, телеконференции, рабочие группы, неофициальные сети и тому подобное появляются в организациях как новые функциональные подразделения. Если сравнить четкую иерархию, отображенную на организационной схеме, со скелетом организации, то точки соприкосновения сотрудников образуют ее центральную нервную систему.

Всякий раз, когда люди собираются вместе ради общей работы, будь то вопросы административного планирования или группа, работающая на коллективный результат, для них вполне реальный смысл приобретает групповой коэффициент умственного развития — совокупность талантов и умений участников. И то, насколько хорошо они будут справляться со своим делом, определяется тем, насколько высок их коэффициент умственного развития. Единственным важнейшим элементом группового интеллекта, как оказывается, является средний коэффициент умственного развития не в академическом смысле, а скорее в плане эмоционального интеллекта. Ключевым моментом обеспечения высокого группового

VEEAM

коэффициента умственного развития является общественное согласие. При прочих равных условиях именно эта способность к гармонизации отношений сделает одну группу наиболее талантливой, продуктивной и успешной, а у другой, члены которой в равной степени талантливы и сведущи в других отношениях, дела пойдут неважно.

Вообще мысль о существовании группового интеллекта принадлежит Роберту Стернбергу, психологу из Йельского университета, и его аспиранту Уэнди Уильямсу. Они пытались понять, почему одни группы добиваются гораздо более высоких результатов, чем другие. В конце концов, когда люди собираются вместе, чтобы работать сообща, каждый привносит определенные таланты, например, замечательную беглость речи, творческий подход, эмпатию или техническую эрудицию. Хотя группа может быть ничуть не «сообразительнее», чем равнодействующая всех частных сил, она может оказаться намного тупее, если внутренние обстоятельства не позволят людям поделиться своими дарованиями. Эта истина обнаружилась со всей очевидностью, когда Стернберг и 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 стало то, что люди, слишком рьяно стремившиеся принять участие в эксперименте, оказались обузой для группы, снижая ее общую эффективность. Слишком ретивые работники рвались управлять или безраздельно властвовать. У таких людей, похоже, недоставало основной составляющей эмоционального интеллекта — способности осознать, что уместно, а что не подходит во взаимных уступках. Второй отрицательной чертой было наличие балласта — членов группы, которые не принимали никакого участия в работе.

VEEAM

Единственным наиболее важным фактором, благодаря которому результат работы целой группы был доведен до совершенства, оказался уровень способности группы достичь состояния внутренней согласованности, позволявшей извлекать пользу из совокупного таланта ее членов. Организованность и продуктивность согласованных групп в значительной мере повышается, если в ней есть особо одаренный работник. Напротив, группам, в которых возникают серьезные трения, практически никогда не удается с выгодой использовать работников, наделенных блестящими способностями. В коллективах с высоким уровнем помех эмоционального и социального происхождения — из-за страха или гнева, из-за соперничества или обид, — люди не могут проявить себя с лучшей стороны. А вот согласованность помогает коллективу получать максимальную пользу от творческих способностей наиболее талантливых членов.

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

Возьмем, к примеру, исследование «звездных» сотрудников всемирно известного «мозгового центра» компании Bell Laboratories недалеко от Принстона, штат Нью-Джерси. Коллективы лабораторий

VEEAM

составлены из инженеров и ученых, имеющих наивысшие оценки за тесты, определяющие коэффициент умственного развития. Однако в таком скопище талантов некоторые выделяются как «звезды», а остальные по результатам работы занимают положение «середняков». Так вот, разницу между «звездами» и «середняками» формирует не академический коэффициент умственного развития, а коэффициент *эмоционального* интеллекта. Они способны выработать для себя более действенную мотивацию и заставить свои неформальные сети работать в качестве специализированных команд.

«Звезд» изучали в одном отделении лабораторий, в подразделении, которое разрабатывает и создает электронные коммутаторы, управляющие работой телефонных систем, — чрезвычайно сложное и необходимое электронное приспособление. Поскольку одному человеку с такой работой не справиться, она выполняется бригадами, которые насчитывают от минимум пяти до ста пятидесяти инженеров. Знаний одного инженера недостаточно, чтобы проделать такую работу в одиночку; для ее выполнения требуется использование специальных знаний других людей. Чтобы выяснить, в чем же все-таки состоит различие между теми, кто обнаруживал высокую продуктивность, и теми, кто не поднимался выше среднего уровня, Роберт Келли и Дженит Каплан заставили руководителей и членов одной группы назвать от 10 до 15 процентов инженеров, которые выделялись из общей массы как выдающиеся личности.

Сравнив этих «звезд» с остальными, они пришли к сенсационному открытию: вначале между двумя группами было очень мало различий. «Основываясь на широком спектре когнитивных и социальных показателей, начиная со стандартных тестов для определения коэффициента умственного развития и до личностных вопросников, можно сказать, что во врожденных способностях обнаружено лишь незначительное различие, — писали Келли и Каплан в Harvard Business Review. — Оказывается, академический

VEEAM

талант нельзя считать надежным прогнозирующим параметром продуктивности на работе», равно как и коэффициент умственного развития.

Однако после подробнейших интервью выяснилось, что решающее значение имеют различия во внутренних и межличностных стратегиях, к которым прибегали «звезды» при выполнении работы. Одной из важнейших стратегий оказалось установление взаимопонимания с сетью ведущих специалистов. У индивидуалистов дела идут более гладко, потому что они тратят время на налаживание хороших отношений с людьми, чьи услуги могли бы понадобиться, чтобы решить проблему или справиться с критической ситуацией. «Один исполнитель средней руки из компании Bell Laboratories жаловался, что поставлен в тупик какой-то технической проблемой, — поделились наблюдениями Келли и Каплан. — Он без устали названивал разным ведущим специалистам, а потом ждал, теряя даром драгоценное время. Ему никто не перезванивал, и сообщения, посылаемые по электронной почте, оставались без ответа. Ну а “звездные” исполнители редко оказываются в подобных ситуациях, потому что проделывают определенную работу по созданию надежных сетей прежде, чем они им действительно понадобятся. Если “звезды” обращаются к кому-нибудь за советом, они почти всегда получают быстрый ответ».

Неофициальные сети имеют особенное значение для решения неожиданно возникающих проблем. «Официальная организация создается для того, чтобы легко справляться с ожидаемыми трудностями, — сообщается в отчете об одном исследовании таких сетей. — Но когда возникают непредвиденные проблемы, вступает в дело неофициальная организация. Сложная паутина социальных связей формируется при каждом случае общения коллег и с течением времени укрепляется, превращаясь в удивительно прочные сети. Будучи в высшей степени адаптивными, неофициальные сети действуют

VEEAM

по своим каналам, обходя официальные инстанции, чтобы добиться своего».

Анализ неофициальных сетей показывает: люди, просто изо дня в день работающие вместе, вовсе не обязательно будут доверять друг другу секретные сведения (такие как, например, желание поменять работу или негодование по поводу поведения управляющего или коллеги) или обратятся друг к другу в критической ситуации. И действительно, более глубокий разбор неофициальных сетей показывает, что существуют по крайней мере три разновидности сетей коммуникаций — кто с кем разговаривает, экспертные сети, объединяющие тех людей, к которым обращаются за советом, и доверительные сети. Быть главной узловой точкой в экспертной сети означает, что человек имеет репутацию отличного специалиста, что часто ведет к продвижению по службе. Здесь, однако, фактически не существует никакой взаимосвязи между «быть специалистом» и «считаться тем, кому люди могут довериться и рассказать о своих секретах, сомнениях и недостатках». Какой-нибудь мелкий конторский тиран или микроуправляющий, возможно, обладает высокой квалификацией, но настолько не вызывает доверия, что не сумеет успешно осуществлять руководство и быстро выйдет из неформальных сетей. «Звездами» организации часто оказываются те, кто имеет прочные связи со всеми сетями, будь то коммуникация, компетенция или доверие.

Помимо мастерского обращения с главными сетями, «звезд» компании Bell Laboratories отличают и другие формы организационной смекалки. В частности, умение результативно координировать свои усилия в рамках совместной деятельности, задавать тон при достижении общего согласия по спорному вопросу, смотреть на вещи с иной точки зрения, к примеру, клиентов или других членов команды. Также важна способность убеждать и поощрять сотрудничество, избегая конфликтов. И пока другие полагаются на навыки общения,

VEEAM

«звезды» включают в свой репертуар еще один прием. Они проявляют инициативу, поскольку сами находят достаточный стимул, чтобы взять на себя ответственность за работу, выходящую за рамки установленного им задания. К тому же они обладают таким качеством, как самодисциплина, позволяющая им оптимально рассчитывать свое время и упорядочивать служебные обязанности. Но все эти умения и навыки, конечно же, суть выражения эмоционального интеллекта.

Налицо явные признаки: то, что верно для Bell Laboratories, предвещает будущее всей корпоративной жизни. Завтра основные навыки эмоционального интеллекта будут приобретать все более важное значение в коллективной работе, в сотрудничестве, помогая людям вместе учиться работать более эффективно. По мере того как услуги, основанные на знаниях, и интеллектуальный капитал станут привлекать все большее внимание корпораций, совершенствование метода совместной работы людей окажется главным средством воздействия на интеллектуальный капитал. Чтобы преуспевать, а подчас и просто выжить, корпорации сделают все возможное для повышения своего коллективного эмоционального интеллекта.

VEEAM

Глава 11

Психика и медицина

> «Кто научил вас этому всему, доктор?» Ответ последовал незамедлительно: «Страдание».
>
> *Альбер Камю, «Чума»*

Какая-то непонятная тупая боль в паху погнала меня к врачу. Вроде бы не случилось ничего необычного, пока он не взглянул на результаты анализа мочи. В ней были обнаружены следы крови.

— Я хочу, чтобы вы легли в больницу и прошли кое-какие исследования... деятельности почек, цитологию... — сказал он деловым тоном.

Я не знаю, что он говорил дальше. Мое сознание, казалось, застыло на слове «цитология». Рак.

У меня осталось смутное воспоминание, что он объяснял мне, где и когда я должен пройти диагностические тесты. Простейшие указания, но даже их мне пришлось просить его повторить три или четыре раза. Цитология — мой ум не желал расставаться с этим словом. Оно вызвало у меня такое чувство, будто меня сзади схватили за горло и грабят на пороге собственного дома.

VEEAM

Зачем же я так остро реагировал? Просто мой доктор был дотошен и компетентен и решил проверить все ветви на дереве диагностических заключений. Существовала минимальная вероятность, что у меня рак. Но в тот момент рациональный анализ оказался не у дел. В стране больных безраздельно властвуют эмоции, страх подавляет разум. Хворая, мы бываем так хрупки в эмоциональном отношении, потому что наше ментальное благополучие отчасти основывается на иллюзии неуязвимости. Болезнь — особенно тяжелая — разрушает эту иллюзию, уничтожая изначальную уверенность, что наша личная жизнь надежно защищена и ей ничто не угрожает. Внезапно мы ощущаем себя слабыми, беспомощными и уязвимыми.

Проблема возникает тогда, когда медицинский персонал игнорирует эмоциональную реакцию пациентов, даже относясь со вниманием к их физическому состоянию. Невнимательность к эмоциональной реальности болезни не снимается даже постоянно растущим числом фактов, свидетельствующих: эмоциональное состояние людей играет порой важную роль в течении недуга и в ходе выздоровления. Современному медицинскому обслуживанию слишком часто недостает эмоционального интеллекта.

Пациенту любая встреча с медсестрой или врачом может принести обнадеживающее известие, утешение и ободрение. При непонимании — подтолкнуть его к отчаянию. Достаточно часто медицинские работники перегружены работой или просто равнодушны к страданиям больных. Безусловно, есть и сострадательные медсестры, и врачи, у которых всегда находится время, чтобы подбодрить и должным образом проинформировать пациентов, равно как и оказать квалифицированную медицинскую помощь. Однако сейчас в медицине ощущается явная тенденция ограничиваться чисто профессиональными обязанностями. Они, возможно, заставят медиков или забыть о душах пациентов, или почувствовать себя чере-

VEEAM

чур занятыми, чтобы возиться с ними слишком усердно. Принимая во внимание суровые реалии системы медицинского обслуживания, которые все в большей степени хронометрируются бухгалтерами, перемен к лучшему ожидать явно не приходится.

Помимо гуманистических соображений, что врачи наряду с лечением должны проявлять еще и заботу, существуют и другие неопровержимые доводы рассматривать психологическую и социальную реальность жизни больных как часть медицинской сферы, а не отдельно от нее. Сегодня при данном положении дел в науке можно сказать, что в медицине достигнут предел эффективности, как в смысле профилактики, так и в смысле лечения. Эту самую эффективность можно повысить, занимаясь эмоциональным состоянием людей, а не только состоянием их здоровья, что, конечно, не распространяется на все истории болезни. Множество случаев повышения эффективности лечения свидетельствует о необходимости предусмотреть статью эмоционального воздействия в медицинском обслуживании пациентов, страдающих серьезными недугами.

Исторически так сложилось, что медицина в современном обществе ограничила свою миссию лечением болезни — расстройства в медицинском смысле, не придавая значения нездоровью, то есть переживанию болезни пациентом. Соглашаясь с этой точкой зрения на проблему, пациенты присоединяются к негласной договоренности: мы не обращаем внимания на эмоциональные реакции на проблемы со здоровьем, отмахиваемся от них, решив, что они не имеют отношения к течению болезни. Такая установка подкрепляется моделью медицины, полностью отвергающей мысль о том, что психика влияет на тело каким бы то ни было путем.

И в другом направлении тоже господствует в равной степени непродуктивная идеология — убеждение, что люди могут сами излечить себя даже от самой тяжелой, характеризующейся злокачественным течением болезни, просто делая себя счастливыми или

VEEAM

имея позитивные мысли. Или что они, так или иначе, сами виноваты в том, что заболели. В результате разглагольствований, что-де «все вылечит установка», широко распространились путаница и неправильное понимание того, до какой степени психика может повлиять на заболевание. И что, возможно, еще хуже, — люди иногда стали чувствовать себя виноватыми в своей болезни, словно это признак какого-то нравственного падения или духовной неполноценности.

Истина же находится между крайностями. Я разбираюсь в научных данных с единственной целью — разъяснить противоречия и помочь читателю перейти от абсурда к более ясному пониманию того, какую роль играют наши эмоции — и эмоциональный интеллект — в здравии и болезни.

Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье

Открытие, сделанное на факультете медицины и стоматологии Рочестерского университета в 1974 году, заставило переосмыслить биологическую карту организма: психолог Роберт Адер обнаружил, что иммунная система, как и головной мозг, может учиться. Его вывод вызвал шок. До того в медицине господствовало убеждение, будто только мозг и центральная нервная система способны реагировать на переживание изменением поведенческих реакций. Открытие Адера заставило заняться исследованием того, что оказалось бесчисленными способами коммуникации нервной и иммунной систем, — биологическими проводящими путями, которые не разделяют, а тесно связывают психику, эмоции и тело.

В эксперименте Адера белым крысам давали препарат, искусственно подавляющий количество борющихся с инфекцией

VEEAM

Т-лимфоцитов, циркулирующих в крови. Каждый раз они получали препарат с подслащенной сахарином водой. Но Адер обнаружил: если давать крысам одну воду с сахарином без супрессивного препарата, число Т-лимфоцитов у них все равно снижалось до уровня, при котором некоторые особи заболевали и умирали. Их иммунная система научилась подавлять Т-лимфоциты в ответ на поступление в организм подслащенной воды. Согласно научному пониманию того времени, такого просто не могло быть.

Иммунная система является «мозгом тела», как выразился невролог Франсиско Варела из Парижской политехнической школы, характеризуя ощущение телом самого себя — того, что принадлежит ему и что не принадлежит. Иммунокомпетентные клетки движутся в кровотоке по всему телу, контактируя практически со всеми остальными. Поддающиеся распознанию клетки они не трогают; а те, которые распознать не удается, — атакуют. Атака либо защищает нас от вирусов, бактерий и рака, либо — если иммунокомпетентные клетки неправильно идентифицируют некоторые собственные клетки тела — вызывает аутоиммунную болезнь, например, аллергию или волчанку. До того дня, когда Адеру выпал счастливый случай сделать столь потрясающее открытие, все анатомы, врачи и биологи были убеждены: головной мозг (вместе с отделами организма, с которыми он общается посредством центральной нервной системы) и иммунная система представляют собой две отдельные области, каждая из которых не способна влиять на работу другой. Считалось, что нет проводящих путей, соединяющих те мозговые центры, которые контролируют, что ест крыса, с участками костного мозга, вырабатывающими Т-лимфоциты. И так думали на протяжении целого века.

Скромное открытие Адера произвело переворот в науке и заставило по-новому взглянуть на связи между иммунной системой и центральной нервной системой. Изучением этих связей занимается психонейроиммунология — наука, которая сегодня находится

VEEAM

на переднем рубеже медицины. Само ее название признает наличие таких связей: «психо», то есть «психика»; «нейро», означающее нейроэндокринную систему (которая включает нервную и гормональную системы), и «иммунология» — наука о защитных свойствах организма, о его иммунной системе.

В ходе исследований установлено, что наиболее массированное действие в головном мозге и иммунной системе оказывают те мессенджеры (так в биологии называются химические переносчики генетической информации), у которых наблюдается наибольшая плотность скопления в невральных зонах, управляющих эмоциями. Одно из самых убедительных доказательств наличия в организме прямого проводящего пути, посредством которого эмоции воздействуют на иммунную систему, представил коллега Адера, Дэвид Фелтен. Отправным пунктом его исследования стал момент, когда он заметил, что эмоции оказывают чрезвычайно сильное влияние на вегетативную нервную систему, которая управляет буквально всем: от количества секретируемого инсулина до уровня кровяного давления. Фелтен, проводивший исследования вместе с женой Сюзанной и несколькими сотрудниками, обнаружил некую «точку встречи», где вегетативная нервная система непосредственно общается с лимфоцитами и макрофагами, клетками иммунной системы.

С помощью электронного микроскопа исследователи установили наличие контактов наподобие синапса*, где нервные окончания вегетативной системы непосредственно соприкасаются с указанными клетками иммунной системы. Такая точка физического контакта позволяет нервным клеткам ввести в действие нейротрансмиттеры** для управления иммунными клетками, ведь они посылают

---

* Синапс — область контакта нервных клеток между собой или с иннервируемыми ими тканями.

** Нейротрансмиттеры — передатчики нервного импульса в синапсах.

VEEAM

импульсы во всех направлениях. Это открытие стало поистине революционным. Никто даже и не подозревал, что иммунные клетки являются приемниками информации, целенаправленно передаваемой нервными клетками.

Чтобы проверить, насколько важную роль играли нервные окончания в работе иммунной системы, Фелтен продолжил исследования. В экспериментах с животными он удалил отдельные нервы из лимфатических узлов и селезенки, где хранятся или вырабатываются иммунные клетки, а затем ввел в организм животного вирус, чтобы проверить работу его иммунной системы. Результатом стало резкое уменьшение интенсивности иммунной реакции на вирус. На основании полученных данных Фелтен заключил: без нервных окончаний иммунная система просто не способна должным образом реагировать на вторжение вируса или бактерии, следовательно, нервная система не только соединена с иммунной системой, но и необходима для нормальной работы по защите организма.

Еще один главный проводящий путь, связывающий эмоции с иммунной системой, реализуется через посредство влияния гормонов, выделяемых в условиях стресса. Катехоламины, кортизол и пролактин (или лактогенный гормон) и натуральные опиаты — бета-эндорфин и энкефалин — выделяются во время возбуждения вследствие стресса. Каждый из них оказывает сильное воздействие на иммунокомпетентные клетки. Хотя взаимосвязи сложны, основное влияние сводится к тому, что, пока эти гормоны волной прокатываются по организму, функция иммунокомпетентных клеток понижена: стресс подавляет иммунитет, по крайней мере, временно, вероятно, для сохранения энергии, придавая таким образом первостепенное значение более близкой чрезвычайной ситуации, требующей срочного реагирования с точки зрения выживания. Но если стресс действует постоянно и интенсивно, такое подавление может стать долгосрочным.

VEEAM

Микробиологи и другие ученые обнаруживают все больше и больше связей между головным мозгом и сердечно-сосудистой и иммунной системами. Правда, для начала ученым пришлось принять некогда радикальную идею о том, что они вообще существуют.

Отравляющие эмоции: клинические данные

Несмотря на подобные доказательства, многие врачи скептически относятся к тому, что эмоции имеют значение с клинической точки зрения. Одна из причин скептицизма вот в чем. Хотя многочисленные исследования и показали, что стресс и негативные эмоции снижают эффективность действия различных иммунокомпетентных клеток, не всегда бывает ясно, достаточно ли велик диапазон этих изменений, чтобы его можно было диагностировать по медицинским показателям.

Даже в таком случае все большее число врачей признает место эмоций в медицине. Например, д-р Камран Незхат, выдающийся хирург-гинеколог, специалист по лапароскопии* из Стэнфордского университета, признается: «Если кто-то из пациенток, назначенных на операцию, говорит мне, что она охвачена паникой и не хочет, чтобы ее оперировали, я отменяю операцию». И объясняет далее: «Каждый хирург знает, что крайне испуганные люди очень плохо переносят хирургическое вмешательство. Они теряют слишком много крови, подхватывают больше инфекций, и у них чаще бывают осложнения. Да и период выздоровления у них протекает тяжелее. Гораздо лучше, если они спокойны».

---

* Лапароскопия — диагностический осмотр брюшной полости и внутренних органов.

VEEAM

Причина проста: тревога и паника повышают кровяное давление, и вены, набухшие от крови, сильнее кровоточат, разрезанные ножом хирурга. Обильное кровотечение является одним из самых опасных осложнений при хирургическом вмешательстве и иногда приводит к смерти.

Помимо таких медицинских историй, постоянно увеличивалось количество доказательств *клинической* важности эмоций. Пожалуй, самые впечатляющие данные, говорящие о значении эмоций с медицинской точки зрения, были получены в ходе общего анализа, объединившего результаты 101 более мелкого исследования в одно более крупное, объектом которого оказались несколько тысяч мужчин и женщин. Исследование подтверждает, что отрицательные эмоции вредны для здоровья — и даже очень. Для людей, испытывающих постоянную тревогу, переживающих длительные периоды печали и пессимизма, беспрестанное напряжение или бесконечную враждебность, отличающихся безжалостным цинизмом или подозрительностью, как выяснилось, *удваивается* риск заполучить какую-нибудь болезнь, включая астму, артрит, головные боли, пептическую язву и болезни сердца (каждое заболевание представляет основные, общие категории болезней). Столь высокая значимость негатива превращает травмирующие эмоции в такой же фактор риска, как, скажем, курение или высокий уровень холестерина для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Иными словами, в главную угрозу для здоровья.

Такова общая статистическая связь, которая, однако, никоим образом не доказывает, что каждый, у кого подобные переживания приобрели хронический характер, в большей степени подвержен заболеванию. Но фактов, доказывающих, насколько велика роль эмоций в болезни, гораздо больше, чем может предоставить одно это исследование. Более подробное изучение данных в отношении конкретных эмоций, особенно самых сильных, таких как гнев, тревога

VEEAM

и депрессия, выявило несколько путей их влияния на здоровье, пусть даже биологические механизмы воздействия эмоций пока еще точно выяснить не удалось.

Когда гнев равносилен самоубийству

Недавно, как рассказал мне один знакомый, сильный удар в бок его машины послужил причиной бесплодных и все более разочаровывающих хождений по инстанциям. После бесконечных бюрократических проволочек с оформлением страховки и путешествиям по разным мастерским кузовного ремонта, отчего внешний вид его машины стал только хуже, у него осталось 800 долларов. Но в этом не было его вины. После всех мытарств ему до такой степени все надоело, что, сев наконец в свою машину, он не ощутил ничего, кроме отвращения. В итоге он продал машину, и даже по истечении многих лет память о пережитом надругательстве заставляла его багроветь от возмущения.

Эти горькие воспоминания были вызваны намеренно, как того требовала программа исследования проявления гнева и его последствий у сердечных больных, проводимого на медицинском факультете Стэнфордского университета. Все пациенты, как и тот озлобленный автомобилист, пережили первый сердечный приступ и стали объектами данного исследования, чтобы медики выяснили наконец, действительно ли гнев оказывает значительное влияние на работу сердца. Результат был ошеломляющим: когда пациенты повторно рассказывали о событиях, когда-то приведших их в ярость, способность сердца перекачивать кровь по телу снижалась на 5 процентов. У некоторых пациентов эта нагнетательная способность уменьшилась на 7 и более процентов, то есть до уровня, который кардиологи рассматривают как

VEEAM

признак миокардиальной ишемии, проявляющейся опасным сокращением притока крови к сердцу. Снижение перекачивающей способности не было замечено ни при других мучительных чувствах, ни при физических усилиях; гнев, по-видимому, — единственная эмоция, которая причиняет наибольший вред сердцу. Воскрешая в памяти расстроивший их инцидент, пациенты сообщали, что и наполовину не испытывали той ярости, которая охватила их во время самого происшествия. Это наводит на мысль, что при действительном столкновении, вызвавшем ярость, их сердца испытывали еще большую нагрузку.

Это открытие составляет часть более обширной системы данных, выявляющихся во множестве исследований и указывающих, что гнев способен поражать сердце. Согласно старому представлению, замотанная, напряженная личность типа А не подвергается большой опасности получить болезнь сердца. Однако следует сделать новый вывод: именно враждебность подвергает людей опасности.

Большой объем фактических сведений о враждебности предоставили исследования д-ра Редфорда Уильямса из университета Дьюка. Уильямс, например, обнаружил, что у врачей, набравших наибольшее количество баллов за тест на враждебность еще во время учебы на медицинском факультете, вероятность умереть к пятидесяти годам в семь раз выше, чем у тех, кто получил низкие оценки. Вспыльчивость была более сильным прогнозирующим параметром смерти в молодые годы, чем другие факторы риска (курение, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина в крови). А результаты, полученные его коллегой д-ром Джоном Беарфутом в Университете штата Северная Каролина, свидетельствуют о том, что у пациентов с заболеваниями сердца, проходивших ангиографию*, при которой в коронарную артерию

* Ангиография — метод рентгенологического исследования кровеносных сосудов с введением в них непроницаемых для рентгеновских лучей (контрастных) веществ.

VEEAM

вводится трубка для оценки патологических изменений, существовала корреляция между баллами, набранными во время теста на враждебность, и объемом и тяжестью поражения коронарной артерии.

Разумеется, никто не говорит, что только гнев приводит к ишемической болезни сердца. Это всего один из нескольких взаимодействующих факторов. Как объяснил мне Питер Кауман, исполняющий обязанности руководителя отделения поведенческой терапии Национального института сердца, легких и крови, «пока мы не можем разобраться, играют ли гнев и враждебность причинную роль в раннем развитии ишемической болезни сердца, или обостряют проблему, когда болезнь сердца уже началась, или и то, и другое одновременно. Но возьмем для примера двадцатилетнего человека, который часто гневается. Каждый эпизод крайнего раздражения — это дополнительный стресс для сердца в результате увеличения частоты сердечных сокращений и повышения кровяного давления. Если он повторяется снова и снова, то может вызвать повреждения: турбулентность крови, протекающей по коронарной артерии при каждом сердечном сокращении, может вызывать микроразрывы сосуда, в которых образуются тромбоциты*. Если у вас увеличивается частота сердечных сокращений и повышается давление, потому что вы по привычке раздражаетесь, то через тридцать лет это, возможно, приведет к ускоренному образованию тромбоцитов и, следовательно, к ишемической болезни сердца».

Если уже возникло заболевание сердца, то, как было установлено во время исследования действия гневных воспоминаний у пациентов-сердечников, механизмы, запущенные гневом, воздействуют на саму производительность сердца как насоса. В результате гнев становится смертоносным фактором для тех, у кого уже больное сердце.

---

* Тромбоциты — кровяные пластинки — форменные (клеточные) элементы крови животных и человека; участвуют в свертывании крови.

VEEAM

Приведу пример. На медицинском факультете Стэнфордского университета провели исследование 1012 мужчин и женщин, перенесших первый сердечный приступ. За ними после этого наблюдали долгое время — вплоть до восьми лет. Как показало исследование, у самых агрессивных и изначально враждебно настроенных мужчин наблюдалась самая высокая частота повторных сердечных приступов. Аналогичные результаты были получены на медицинском факультете Йельского университета при исследовании 929 мужчин, переживших инфаркт, за которыми наблюдали до десяти лет. У тех, кого оценивали как людей, которых легко разгневать, вероятность умереть от остановки сердца в три раза выше, чем у более уравновешенных людей. Если у них к тому же был высокий уровень холестерина, то дополнительный риск от гнева становился выше в пять раз.

Исследователи из Йельского университета установили: не только гнев является фактором, увеличивающим риск летального исхода при больном сердце. Такова роль зашкаливающих негативных эмоций любого рода, вызывающих в организме волны гормонов стресса. Однако наиболее сильная взаимосвязь между эмоциями и сердечными заболеваниями, по мнению большинства медиков, определяется гневом. В ходе исследования, проведенного на медицинском факультете Гарвардского университета, было опрошено более полутора тысяч мужчин и женщин, перенесших несколько сердечных приступов. Им предложили описать свое эмоциональное состояние незадолго до приступа. Гнев более чем вдвое увеличивает опасность остановки сердца у тех, кто уже болен, причем опасность сохраняется в течение примерно двух часов после вспышки гнева.

Полученные результаты вовсе не означают, что люди должны стараться подавить гнев, если того требуют обстоятельства. Напротив, имеется множество фактов, доказывающих, что попытки полностью подавить такие чувства в самый разгар их проявления приводят к усилению возбуждения организма, а иногда и к повышению

VEEAM

кровяного давления. Более того, как мы узнали из главы 5, стремление сдерживать гнев при каждой его вспышке оборачивается тем, что вы просто будете его подпитывать, заучивая как наиболее подходящую реакцию на любую раздражающую ситуацию. По поводу этого парадокса Уильямс заметил: не важно, выражается гнев открыто или нет. Важно только, чтобы он не принял хроническую форму. Разовые проявления враждебности или неприязни не опасны для здоровья. Проблема возникает, когда враждебность становится чувством, определяющим антагонистический стиль поведения данной личности, который характеризуется постоянной подозрительностью и цинизмом, склонностью делать грубые и язвительные замечания, а также более открыто обнаруживать раздражение и ярость.

Определенную надежду вселяет информация о том, что хронический гнев не является смертным приговором, поскольку враждебность — всего лишь привычка, от которой можно избавиться. Для проведения специального исследования на медицинском факультете Стэнфордского университета разработали программу, в которую включили группу пациентов, переживших сердечный приступ. Цель программы заключалась в том, чтобы помочь им смягчить установки, служившие основой раздражительности. Пациентов учили сдерживать гнев. В результате число повторных сердечных приступов в группе оказалось на 44 процента меньше, чем у тех, кто не пытался избавиться от враждебности. Исследования по программе Уильямса дали те же положительные результаты. Как и в программе Стэнфордского университета, она имела целью познакомить с основными составляющими эмоционального интеллекта, в частности, научить распознавать гнев в самом начале, управлять им, если он так или иначе проявился, и привить навыки эмпатии. Пациентов просили кратко записывать циничные или неприязненные мысли, как только они появятся. Если мысли упорно сохранялись, пациенты старались воспрепятствовать, говоря (или думая): «Стоп!» Им рекомендовали намеренно заменять

VEEAM

циничные, подозрительные мысли благоразумными, когда они пытались справиться с теми или иными ситуациями. Например, если лифт все никак не приходит, лучше поискать какие-нибудь смягчающие обстоятельства, а не испытывать гнев против какого-то воображаемого беспечного типа, который якобы виноват в задержке. Что же касается столкновений, оставляющих чувство разочарования, то люди приобретали умение взглянуть на вещи с точки зрения другого человека, они учились эмпатии — бальзаму от гнева.

Как сказал мне Уильямс, «в качестве лекарства от враждебности нужно научить свое сердце больше доверять людям. Все, что требуется, — правильная мотивация. Когда люди понимают, что их враждебность может свести их в могилу, они готовы попробовать что-то изменить».

Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность

Я все время испытываю тревогу и напряжение. Все началось в средней школе. Я была круглой отличницей и постоянно беспокоилась об оценках, думала, любят ли меня другие дети и учителя, быстро ли я соображаю на уроках, ну и тому подобное. Родители здорово давили на меня, чтобы я хорошо училась... Мне кажется, я просто уступила нажиму. На втором году обучения в средней школе* у меня начались проблемы с желудком. Мне пришлось быть очень осторожной с кофеином и острыми блюдами. Я замечаю, что когда беспокоюсь или испытываю напряжение, желудок начинает бунтовать, а так как я обычно о чем-нибудь беспокоюсь, то меня всегда мутит.

---

* Начальные школы американцы заканчивают в 12–13 лет, а затем переходят в средние школы различных типов.

VEEAM

Пожалуй, именно в отношении тревожности — дистресса, вызываемого тяготами жизни, получен самый большой объем научных данных, связывающих эту эмоцию с началом заболевания и ходом выздоровления. Если тревога помогает подготовиться к тому, чтобы справиться с какой-то опасностью (предполагаемая польза в процессе эволюции), то она сослужила нам хорошую службу. Но в современной жизни тревожность чаще всего бывает несоразмерной и неуместной. Дистресс возникает перед лицом обстоятельств, с которыми мы должны мириться или которые подбрасывает нам воображение, а не из-за реальных опасностей, с которыми приходится сталкиваться. Часто повторяющиеся приступы тревоги сигнализируют о высоких уровнях стресса. Женщина, у которой постоянное беспокойство дает начало желудочно-кишечному расстройству, являет собой хрестоматийный пример того, как тревожность и стресс обостряют проблемы со здоровьем.

В опубликованном в 1993 году в Archives of International Medicine обзоре обширных исследований связи между стрессом и болезнью психолог из Йельского университета Брюс Макивенн отметил широкий диапазон результатов. Среди них создание угрозы иммунной функции до такой степени, что она может ускорить возникновение метастаза рака; повышение восприимчивости к вирусным инфекциям; интенсификацию образования тромбоцитов, приводящую к атеросклерозу, и свертывание крови, приводящее к инфаркту миокарда; ускорение начала диабета I типа и течения диабета II типа и запуск или усугубление приступа астмы. К тому же стресс может привести к изъязвлению желудочно-кишечного тракта, вызвать проявление симптомов при неспецифическом язвенном колите и воспалительных заболеваниях кишечника. Головной мозг чувствителен к длительному воздействию непрекращающегося стресса, результаты которого включают поражение гиппокампа, а следовательно, и памяти. В общем, по словам Макивенна,

VEEAM

«множатся доказательства того, что в результате ведущих к стрессу переживаний нервная система “изнашивается”».

Наиболее убедительным доказательством влияния дистресса на здоровье явились результаты исследования таких инфекционных заболеваний, как простуда, грипп и герпес. Мы постоянно подвергаемся угрозе нападения со стороны этих вирусов, но наша иммунная система обычно с успехом отбивает все их атаки, за исключением особых состояний, вызванных эмоциональным стрессом, когда все средства защиты часто оказываются неэффективными. В ходе экспериментов, имевших целью проверить надежность иммунной системы, было установлено: стресс и тревога ослабляют иммунитет. Хотя в большинстве случаев не удалось точно определить, имеет ли уровень снижения защитных свойств клиническое значение, то есть не становится ли оно достаточно большим, чтобы открыть доступ в организм болезнетворным микробам. Для получения более точных результатов, раскрывающих взаимосвязь стресса и тревожности с уязвимостью организма к различным заболеваниям, разработана программа на перспективу. К участию в исследовании приглашали вполне здоровых людей, за которыми устанавливалось постоянное наблюдение, и прежде всего мониторинг усиливающегося дистресса, приводившего к ослаблению иммунной системы и началу заболевания.

В одном из наиболее строгих с научной точки зрения исследований Шелдон 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: чем

VEEAM

больше стрессов в жизни людей, тем больше вероятность возникновения простудных заболеваний. В группе с незначительным уровнем стресса заболели 27 процентов испытуемых, а в группе пациентов, жизнь которых была полна стрессовыми ситуациями, — 47 процентов. Вот прямое доказательство, что стресс сам по себе ослабляет иммунную систему. (И хотя полученные данные можно отнести к одному из научных результатов, которые подтверждают то, что все постоянно наблюдали или всегда подозревали, их все же стоит рассматривать как открытие, имеющее заметное значение по причине его научной строгости.)

Аналогичным образом была установлена прямая зависимость и в экспериментах с участием супружеских пар. В течение трех месяцев они заполняли контрольные бланки наблюдения, куда ежедневно заносили сведения о ссорах и огорчительных событиях, к примеру, семейных баталиях. Через три-четыре дня после особенно сильных расстройств супруги подхватывали простуду или инфекцию верхних дыхательных путей. Этот промежуток времени в точности соответствует инкубационному периоду многих наиболее распространенных простудных заболеваний, доказывая, что в минуты волнения или расстройства супруги становились наиболее уязвимыми для вирусов.

Та же самая схема «стресс — инфекция» действительна и для вируса герпеса обоих типов — и для того, который вызывает герпетическую лихорадку на губах, и для того, который поражает половые органы. Стоит только заполучить вирус герпеса, как он остается в организме в скрытом состоянии, время от времени давая о себе знать внезапными проявлениями. За активностью вируса герпеса можно проследить по титрам* антител к нему в крови. Таким образом

---

* Титр в химическом анализе — концентрация раствора, выражаемая числом граммов вещества в 1 мл раствора.

VEEAM

реактивация вируса герпеса была обнаружена у студентов-медиков, сдававших экзамены в конце учебного года, у женщин, недавно разлучившихся с мужьями, и у людей, постоянно обремененных заботами о члене семьи с болезнью Альцгеймера.

Ослабление иммунной реакции — не единственный урон, наносимый тревожностью; другое исследование указывает на ее вредное воздействие на сердечнососудистую систему. В то время как постоянная враждебность и часто повторяющиеся вспышки гнева, по-видимому, подвергают мужчин огромному риску заполучить заболевание сердца, самыми смертоносными эмоциями у женщин являются тревожность и страх. В ходе исследования, проведенного на медицинском факультете Стэнфордского университета с участием более чем тысячи мужчин и женщин, перенесших первый сердечный приступ, у тех женщин, которые перенесли и второй сердечный приступ, отмечался высокий уровень пугливости и тревожности. Во многих случаях пугливость принимала форму парализующих фобий: после первого сердечного приступа пациенты переставали водить машину, бросали работу или избегали выходить из дому.

Коварные физические последствия нервно-психического стресса и тревоги — те, что вызываются напряженной работой или напряженной жизнью, например, такой, какой живет мать-одиночка, разрывающаяся между уходом за детьми и работой, — точно определяются на клеточном уровне. Психолог из Питсбургского университета Стивен Манук подверг тридцать добровольцев суровому испытанию с бесконечными тревогами в лабораторных условиях, постоянно контролируя состав крови мужчин и производя анализ вещества, выделяемого тромбоцитами и называемого аденозинтрифосфатом, или АТФ. Оно может вызывать изменения кровеносных сосудов, приводящие к сердечным приступам и приступам стенокардии. Пока добровольцы испытывали сильнейший стресс, у них

VEEAM

резко повышались уровни аденозинтрифосфата, а также частота сердечных сокращений и кровяное давление.

Не приходится удивляться, что максимально рискуют здоровьем те, у кого вся работа «на нервах»: необходимость работать в напряженных условиях при слабом или полном отсутствии контроля за тем, как выполняется работа (неприятная ситуация, из-за которой у водителей автобусов часто бывает гипертензия). К примеру, в ходе исследования, охватывавшего 569 пациентов с диагнозом «рак ободочной и прямой кишки» и соответственно подобранную сравнительную группу, выяснилось: у тех, кто сообщил, что в предыдущие десять лет у них произошло серьезное ухудшение здоровья на работе, вероятность развития рака оказалась в пять с половиной раз выше, чем у тех, у кого в жизни не бывало подобного стресса.

Поскольку урон, наносимый здоровью дистрессом, столь заметен, в клинических условиях используются релаксационные методы, противодействующие непосредственно физиологическому проявлению активации стресса. Они действенны для облегчения симптомов широкого спектра хронических болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания, отдельные виды диабета, артрит, астму, желудочно-кишечные расстройства и постоянную боль. И это далеко не все. Стресс и эмоциональные расстройства в определенной степени усугубляют любые симптомы. Помочь пациентам уменьшить стресс, успокоиться и справиться со своими взбудораженными чувствами — значит обеспечить им некоторое облегчение.

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 —

VEEAM

операции. Врач уже не вел с ней разговоры о лечении и химиотерапии, ибо лучшее, что он мог ей предложить, это считаные месяцы жизни. Вполне понятно, она впала в депрессию, причем настолько глубокую, что всякий раз, приходя к онкологу, не могла удержаться от рыданий. И каждый раз реакция онколога была одинаковой: он требовал, чтобы она немедленно ушла с работы.

Если не говорить об оскорбительной сухости онколога, имеет ли с медицинской точки зрения какое-то значение тот факт, что он не стал возиться с постоянным унынием своей пациентки? К тому времени как болезнь приобрела вирулентный (опасный) характер, вряд ли какая-то эмоция смогла бы оказать сколько-нибудь заметное влияние на ее течение. И хотя депрессия пациентки наверняка отравила ей последние месяцы жизни, пока что еще не получены точные клинические данные, свидетельствующие, что меланхолия способна повлиять на развитие злокачественной опухоли. Однако, не считая раковых заболеваний, результаты некоторых исследований подтверждают: депрессия играет определенную роль в изменении многих медицинских показателей, особенно в отношении ухудшения течения болезни. Появляется все больше доказательств, что врачам, чьи пациенты пребывают в подавленном состоянии, приходится сначала вылечивать их от депрессии.

Одна из сложностей избавления терапевтических больных от депрессии заключается в том, что ее симптомы, включая потерю аппетита и апатию, легко спутать с признаками других болезней, особенно если диагноз ставят врачи, не слишком опытные в психиатрии. Неумение диагностировать депрессию часто еще больше запутывает картину заболевания, поскольку в подобной ситуации, как и в случае с эмоциональной пациенткой, страдавшей раком молочной железы, депрессию не обнаруживают и не лечат, а в результате увеличивается риск летального исхода от серьезной болезни.

VEEAM

Так, из 100 пациентов, которым была сделана пересадка костного мозга, 12 из 13, пребывавших в угнетенном состоянии, умерли в первый же год после трансплантации, а 34 из оставшихся 87 прожили еще два года после операции.

Больные с хронической почечной недостаточностью, проходившие курс лечения диализом, то есть с использованием аппарата «искусственная почка», у которых диагностировали тяжелую степень депрессии, подвергались большему риску умереть в течение двух последующих лет.

Дело в том, что депрессия относится к наиболее серьезным прогностическим факторам летального исхода в сравнении с любым другим медицинским показателем. В данном случае связь между эмоцией и состоянием здоровья приобретает не биологический, а установочный характер: подавленные пациенты гораздо хуже выполняют требования предписанного им курса лечения, к примеру, жульничают в отношении режима питания, что только повышает риск обострения болезни.

Депрессия, по-видимому, обостряет и болезни сердца. В ходе продолжавшегося двенадцать лет наблюдения за 2832 мужчинами и женщинами среднего возраста выяснилось: те, кто испытывал непрекращающееся отчаяние и безнадежность, гораздо чаще умирали от болезней сердца. А среди тех трех процентов испытуемых, страдавших депрессией в тяжелой форме, смертность от заболеваний сердца оказалась в четыре раза выше, чем среди тех, кто не ощущал никакой депрессии.

С медицинской точки зрения депрессия, по-видимому, представляет собой особенно серьезную угрозу для переживших сердечный приступ. Обследование выписанных из Монреальского госпиталя пациентов, которые находились на лечении после первого инфаркта, показало: для пациентов, страдающих депрессией, риск умереть в ближайшие шесть месяцев гораздо выше. Для каждого

VEEAM

одного из восьми больных, пребывавших в крайне угнетенном состоянии, показатель смертности был в пять раз выше, чем для остальных с сопоставимым заболеванием, — влияние столь же значительное, как и влияние главных медицинских рисков смерти от заболеваний сердца (дисфункция левого желудочка или наличие предыдущих сердечных приступов). К числу возможных механизмов, объясняющих, почему депрессия так сильно повышает вероятность возникновения еще одного сердечного приступа, принадлежит ее влияние на изменчивость частоты сердечных сокращений, увеличивающее риск возникновения аритмии с летальным исходом.

К тому же было обнаружено, что депрессия осложняет выздоровление после перелома костей тазобедренного сустава. В рамках исследования, охватывавшего пожилых женщин с переломом костей тазобедренного сустава, была проведена психиатрическая экспертиза нескольких тысяч таких пациенток при поступлении в больницу. Те, у кого при госпитализации была депрессия, задерживались в больнице в среднем на восемь дней дольше, чем пациентки с аналогичной травмой, но без малейшей подавленности, и только у трети из них была надежда когда-нибудь вернуть себе способность ходить. Однако женщины, пребывавшие в подавленном состоянии, но получившие психиатрическую помощь в отношении депрессии наряду с остальным медицинским обслуживанием, нуждались в меньшем объеме физиотерапии, чтобы снова начать ходить, и у них бывало меньше случаев повторной госпитализации в течение трех месяцев после их возвращения из больницы домой.

Точно так же и при исследовании пациентов, чье состояние было столь ужасно, что они входили в первые 10 процентов людей, постоянно нуждающихся в медицинской помощи, — зачастую из-за наличия одновременно нескольких заболеваний, таких как болезнь сердца и диабет, — примерно у одного из шести была тяжелая депрессия. Когда пациентов избавили от нее, число дней в году, в течение

VEEAM

которых они были нетрудоспособными, снизилось с 79 до 51 у тех, кто страдал тяжелой депрессией, и с 62 до всего лишь 18 дней в году у тех, кого лечили от легкой степени депрессии.

Положительные эмоции полезны для здоровья

Совокупность доказательств вредного влияния на здоровье гнева, тревоги и депрессии не нуждается в подкреплении. Как гнев, так и тревога, принявшие хроническую форму, усиливают восприимчивость человека ко многим болезням. И хотя депрессия не является фактором, провоцирующим начало заболевания, она, несомненно, затрудняет выздоровление и повышает риск смертельного исхода, особенно у слабых больных в тяжелом состоянии.

Однако, если хронический эмоциональный дистресс во многих формах вреден для здоровья, весь спектр противоположных эмоций оказывает тонизирующее и укрепляющее воздействие, но тоже до известной степени. Не следует думать, что положительные эмоции способны вылечивать больных или что один только смех или счастье могут изменить течение серьезной болезни. Преимущества, которые дают положительные эмоции, не поддаются точному определению, но в ходе исследований с участием значительного числа людей их можно выделить из массы комплексных переменных, влияющих на картину заболевания.

Расплата за пессимизм и польза оптимизма

Как в случае с депрессией, за пессимизм тоже приходится расплачиваться здоровьем, тогда как оптимизм способствует его укреплению. Так, в ходе исследования с участием 122 человек, переживших

VEEAM

первый сердечный приступ, оценивался уровень их оптимизма или пессимизма. Через восемь лет из 25 самых законченных пессимистов умер 21, а из 25 наиболее жизнерадостных оптимистов умерли только 6. Их мироощущение оказалось более надежным показателем выживания, чем любой медицинский фактор риска, включая степень нарушения сердечной деятельности после первого приступа, артериальную блокаду, уровень холестерина или кровяное давление. В другом исследовании из всех пациентов, перенесших операцию по обходному артериальному шунтированию, оптимисты быстрее поправлялись и имели меньше осложнений во время и после операции, чем пессимисты.

Не меньшей целительной силой обладает и надежда — близкая родственница оптимизма. Поэтому немудрено, что люди, исполненные надежды, не ломаются под напором тяжелых обстоятельств, включая проблемы со здоровьем. Так, в группе больных, пораженных параличом вследствие повреждений позвоночника, те из них, в ком надежда была сильнее, сумели добиться большей подвижности в сравнении с пациентами, которые меньше надеялись на выздоровление. Кстати сказать, надежда играет особенно важную роль в случаях паралича, вызванного повреждением позвоночника. Такого рода трагедии обычно происходят с мужчинами лет двадцати с небольшим в результате автомобильной катастрофы: они остаются инвалидами на всю жизнь. Только от эмоциональных реакций будет зависеть, с каким упорством они станут прилагать усилия, чтобы максимально восстановиться физически и социально.

На вопрос, почему оптимистичный или пессимистичный взгляд на вещи оказывает влияние на здоровье, нельзя ответить однозначно. Согласно одной теории, пессимизм ведет к депрессии, которая, в свою очередь, мешает иммунной системе защищать организм от новообразований и инфекций, хотя пока еще нет достоверных данных, подтверждающих эту зависимость. Не исключено также,

VEEAM

что пессимисты к самим себе относятся с пренебрежением, ибо, как показывают некоторые исследования, они больше курят и пьют, но меньше занимаются физическими упражнениями, чем оптимисты, и вообще меньше заботятся о собственном здоровье. А возможно, в один прекрасный день окажется, что психология оптимизма сама по себе каким-то образом помогает организму бороться с болезнью.

С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений

Добавьте безмолвие к списку эмоциональных рисков для здоровья — и внесите эмоциональные узы в список защитных факторов. Исследования, выполнявшиеся на протяжении двух десятилетий и охватывавшие более тридцати семи тысяч человек, показывают: социальная изоляция — ощущение, что у тебя нет никого, с кем бы ты мог поделиться сокровенными чувствами или иметь близкий контакт, — удваивает шансы заболеть и умереть. В сообщении в журнале Science за 1987 год сделан вывод, что изоляция сама по себе «имеет такое же значение для коэффициента смертности, как курение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, ожирение и недостаточная физическая нагрузка». Действительно, курение повышает риск смертности всего лишь в 1,6 раза, тогда как социальная изоляция увеличивает его в 2,0 раза, превращая в более серьезную угрозу для здоровья.

Изоляция тяжелее переносится мужчинами, чем женщинами. У оказавшихся в изоляции мужчин вероятность смерти в два-три раза выше, чем у мужчин с тесными социальными связями; для обособленных женщин риск был в полтора раза выше, чем для женщин, имеющих более широкие социальные связи. Возможно, различие во влиянии изоляции на мужчин и женщин обусловлено тем, что

VEEAM

взаимоотношения женщин бывают более близкими в эмоциональном плане, чем у мужчин; всего несколько таких социальных связей могут доставить женщине большее утешение и поддержку, чем такое же небольшое количество дружеских уз — мужчине.

Уединение, разумеется, вовсе не то же самое, что изоляция; многие люди, живущие в одиночестве или встречающиеся с немногочисленными друзьями, вполне довольны и здоровы. Вернее сказать, риск в медицинском понимании составляет субъективное чувство отрезанности от людей и отсутствие кого бы то ни было, к кому можно было бы обратиться. Данное открытие носит зловещий характер в свете растущей изолированности, порожденной времяпрепровождением наедине с телевизором и отступлением от социальных привычек — посещения клубов и визитов в современные городские общественные организации. Дополнительное значение приобретают группы самопомощи, такие как Общество анонимных алкоголиков, как своего рода коллективы.

Понять, какова мощность изоляции как показателя риска смертности — и какова целительная сила тесных уз, — можно по результатам исследования ста пациентов, которым был пересажен костный мозг. Из тех, кто ощущал сильную эмоциональную поддержку со стороны супруга (супруги), семьи или друзей, спустя два года 54 процента остались в живых после трансплантации. Из тех, кто сообщил об очень слабой поддержке, — только 20 процентов. Подобным же образом у пожилых людей, страдающих от сердечных приступов, но имеющих в своей жизни двух и более людей, на эмоциональную поддержку которых они могут рассчитывать, вероятность прожить после приступа больше года более чем в два раза выше, чем у тех, у кого нет такой поддержки.

Пожалуй, самое впечатляющее свидетельство целительной силы эмоциональных уз предоставило шведское исследование, результаты которого были опубликованы в 1993 году. Всем мужчинам

VEEAM

1933 года рождения, живущим в шведском городе Гётеборге, предложили пройти бесплатное медицинское обследование; а через семь лет снова связались с 752 мужчинами, приходившими на обследование. За прошедший период умер 41 человек из них.

Коэффициент смертности для мужчин, которые в самом начале сообщили, что пребывают в состоянии сильного эмоционального стресса, оказался в три раза выше, чем у тех, кто говорил, что живут тихо и спокойно. Эмоциональный дистресс был связан с такими событиями, как серьезные финансовые затруднения, чувство неуверенности в будущем на работе, с тем, что их выжили с рабочего места, им был предъявлен судебный иск или они пережили развод. Если в течение года, предшествовавшего обследованию, с ними случалось не менее трех подобных неприятностей, то уже это обстоятельство было более мощным прогнозирующим параметром смерти в следующие семь лет, чем медицинские показатели (высокое кровяное давление, высокие концентрации триглицеридов в крови или высокие уровни холестерина в сыворотке крови).

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

Качество взаимоотношений, равно как и количество, похоже, играет немалую роль в ослаблении стресса. Плохие отношения причиняют вред. Семейные ссоры, к примеру, оказывают отрицательное влияние на иммунную систему. Исследование с участием студентов, живших в одной комнате, показало: чем большую неприязнь они испытывают друг к другу, тем в большей степени подвержены гриппу и простудным заболеваниям, тем чаще ходят по врачам. Джон

VEEAM

Качоппо, психолог Университета штата Огайо, проводивший данное исследование, как-то в беседе со мной заметил: «Самые важные взаимоотношения в вашей жизни складываются с людьми, которых вы видите изо дня в день, поскольку они, по-видимому, оказывают решающее влияние на ваше здоровье. И чем важнее для вас эти отношения, тем сильнее оказывается влияние».

Целительная сила эмоциональной поддержки

В «Веселых приключениях Робин Гуда»* Робин советует своему молодому последователю: «Расскажи-ка нам о своих бедах, да говори свободно. Поток слов всегда облегчает опечаленное сердце; это все равно что спустить воду там, где мельничная плотина переполнена». Крупица народной мудрости дорогого стоит; облегчение встревоженного сердца оказывается хорошим лекарством. Научное подтверждение совета Робина исходит от Джеймса Пеннбейкера, психолога из Южного методистского университета. Он доказал посредством ряда экспериментов, что разговор о том, что тревожит больше всего, окажет благотворное терапевтическое воздействие. Метод Пеннбейкера удивительно прост: он предлагает людям в течение 15–20 минут в день на протяжении примерно пяти дней описывать, к примеру, «самое травмирующее переживание всей жизни» или что-то, упорно беспокоящее в данный момент. По желанию они могут держать эти записи в тайне.

«Исповедальня» дала поразительный конечный результат: улучшение иммунной функции, значительное уменьшение частоты посещений поликлиник в последующие шесть месяцев, уменьшение количества дней неявки на работу и даже улучшение функции энзимов

---

* Говард Пайл. Веселые приключения Робин Гуда. Издано на русском языке: Астрель, 2012

VEEAM

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 будоражащих чувств: сначала выражение глубокой печали, сильной тревоги, гнева — смотря по тому, какие бурные чувства вызвала волнующая тема, а затем в течение ближайших нескольких дней продолжение рассказа и обнаружение какого-то смысла в эмоциональной травме или мучении.

Этот процесс, разумеется, похож на тот, что происходит, когда люди выясняют подобные неприятности при психотерапевтическом лечении. И действительно, открытия Пеннбейкера объясняют, почему, как свидетельствуют другие исследования, у терапевтических больных, получавших психотерапевтическую помощь в дополнение к хирургическому или консервативному лечению, дела с лечебной точки зрения зачастую идут лучше, чем у тех, к кому применяли только консервативное лечение.

Вероятно, самая впечатляющая демонстрация клинических возможностей эмоциональной поддержки имела место на медицинском факультете Стэнфордского университета в группах женщин с запущенным раком молочной железы в метастатической стадии. После первоначального лечения, часто включающего хирургическое вмешательство, у этих женщин вновь появлялись и распространялись по организму злокачественные новообразования. Говоря медицинским языком, оставалось всего лишь вопросом времени, когда распространяющийся рак добьет их. Д-ра Дэвида Шпигеля, проводившего исследование, сделанные открытия потрясли не меньше, чем остальных: женщины с запущенным раком молочной железы, приходившие на специальные встречи с другими людьми, жили вдвое дольше, чем женщины, которые справлялись с той же самой болезнью в одиночестве.

За всеми женщинами был предусмотрен стандартный медицинский уход. Единственное отличие состояло в том, что некоторые

VEEAM

дополнительно посещали группы, где могли облегчить душу. Они общались с людьми, понимавшими, с чем им приходится справляться, и готовыми выслушать все, что касалось их страхов, боли и раздражения. Часто только там женщины могли открыто проявлять эмоции, потому что другие люди боялись говорить с ними о раке и неизбежной смерти. В итоге женщины, не посещавшие группы, умирали через девятнадцать месяцев, тогда как у женщин, находивших понимание и сочувствие, продолжительность жизни увеличивалась в среднем до тридцати семи месяцев — результат для таких пациенток недостижимый ни с помощью каких-либо лекарственных препаратов, ни другого метода консервативного лечения. Как утверждает д-р Джимми Холланд, главный специалист по применению психиатрии в онкологии в мемориальном госпитале Слоан-Кеттеринг, основном центре лечения онкологических заболеваний в Нью-Йорке, «каждому раковому больному необходима такого рода группа». Полагаю, что если бы это явилось новым средством продления жизни, фармацевтические компании стали бы сражаться за право его производства.

Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание

В тот день, когда текущая проверка показала наличие крови у меня в моче, мой доктор направил меня на диагностический тест, где мне ввели радиоактивную краску. Я лежал на столе, пока подвесной рентгеновский аппарат воспроизводил последовательное продвижение краски по моим почкам и мочевому пузырю. Там я был не один: компанию мне составил мой близкий приятель, по профессии врач, приехавший погостить у меня несколько дней, — вот он-то и предложил мне вместе пойти в больницу

VEEAM

на обследование. Он сидел рядом, наблюдая, как рентгеновский аппарат с автоматическим приводом поворачивался, меняя угол установки камеры, жужжал и щелкал, потом секундная пауза и снова: поворот, жужжание, щелчок.

Тест занял полтора часа. В самом конце врач-нефролог влетел в комнату, на ходу представился и тут же унесся расшифровывать рентгенограмму. Прошло около получаса, но он так и не вернулся, чтобы сообщить о результатах теста.

Выходя из смотрового кабинета, мы с приятелем нос к носу столкнулись с нефрологом. У меня, взбудораженного и немного испуганного больничной обстановкой, не хватило духу задать вопрос, который все утро свербел у меня в голове, но у моего спутника-врача хватило. «Доктор, — обратился он к нему, — отец моего друга умер от рака мочевого пузыря, и поэтому он жаждет узнать, не обнаружили ли вы какие-нибудь симптомы рака в его рентгенограмме».

«Никаких отклонений от нормы», — отрывисто-резко бросил тот, исчезая за дверью кабинета, где его ждал следующий пациент.

Моя неспособность задать единственный вопрос, беспокоивший меня больше всего, обнаруживалась снова и снова, тысячу раз, каждый день, во всех госпиталях и клиниках — везде. Опрос пациентов в приемных врачей показал, что каждый из них держит в голове в среднем не меньше трех вопросов, которые собирается задать врачу. Но когда пациенты выходили из кабинета, то оказывалось, что ответ был получен в среднем лишь на полтора вопроса. Так высветился один из многих аспектов, в которых сегодняшняя медицина не отвечает эмоциональным потребностям пациентов. Вопросы, оставшиеся без ответа, питают неуверенность, страх, боязнь трагического исхода. Они заставляют пациентов воздерживаться от следования программам лечения, которые им не вполне понятны.

Существует множество способов, с помощью которых медицина может расширить представление о здоровье, включив в него

VEEAM

эмоциональные реалии нездоровья. Во-первых, пациентам можно было бы сообщать более полную информацию, необходимую, чтобы они могли принять решения относительно предлагаемого им медицинского обслуживания. В настоящее время некоторые службы предлагают любому обратившемуся к ним компьютерный поиск современной медицинской литературы о том, что беспокоит. Таким образом, пациенты могут стать более равноправными партнерами врачей, принимая решение на основе имеющейся информации. Другой подход — программы, которые за несколько минут обучат пациентов результативно задавать вопросы врачам: если они в ожидании приема у доктора держат в памяти три вопроса, то и выйти из кабинета должны с тремя ответами.

Моменты, когда пациенты оказываются перед лицом необходимости оперативного вмешательства или болезненных анализов, преисполнены мучительного беспокойства — и предоставляют превосходную возможность заняться эмоциональным аспектом. В некоторых больницах уже развернули дооперационный инструктаж пациентов. Он помогает умерить страхи и справиться с дискомфортом.

К примеру, пациентов обучают методам релаксации, отвечают на их вопросы задолго до операции и точно объясняют им за несколько дней до хирургической операции, что они, скорее всего, будут чувствовать во время восстановления сознания. А в результате пациенты оправляются от хирургического вмешательства в среднем на два-три дня быстрее.

После госпитализации человек может испытывать ужасное одиночество и беспомощность. Однако в некоторых больницах уже начали обустраивать палаты таким образом, чтобы члены семьи могли оставаться с больными, готовя им и ухаживая за ними, как делали бы дома, — прогрессивная мера, по иронии судьбы являющаяся обычным делом в странах «третьего мира».

VEEAM

Обучение приемам релаксации помогает пациентам справиться с некоторой долей дистресса, вызываемого симптомами, равно как и с эмоциями, играющими роль спускового механизма для симптомов или обостряющими их. Примером, достойным подражания, служит клиника по ослаблению стресса Джоуна Кабат-Зинна в Медицинском центре Университета штата Массачусетс. Здесь пациентам предлагается десятинедельный курс сосредоточенности и йоги. Акцент делается на осмыслении эмоциональных эпизодов по мере того, как они случаются, и на выработке привычки ежедневно выполнять упражнение, дающее глубокую релаксацию. В больницах подготовили видеозаписи курса, которые пациенты могут просматривать по своим телевизорам. Сложился эмоциональный рацион, гораздо более подходящий для людей, прикованных к постели, чем обычная пища в виде «мыльных опер».

Релаксация и йога легли в основу и новаторской программы лечения болезней сердца, разработанной д-ром Дином Орнишем. Через год после начала реализации программы, включавшей диету с низким содержанием жиров, у пациентов с заболеваниями сердца, степень тяжести которых требовала проведения коронарного шунтирования, процесс образования закупоривающих артерию бляшек, как ни странно, пошел в обратном направлении. Орниш рассказывал мне, что обучение приемам релаксации составляет одну из важнейших частей программы. Как и у Кабат-Зинна, здесь используется то, что д-р Герберт Бенсон называет «релаксационной реакцией» — психологическая противоположность активации стресса, способствующая решению очень широкого спектра медицинских проблем.

Таким образом, пациенты получают дополнительную медицинскую помощь со стороны чуткого врача или медсестры, которые настроены на больных и умеют слушать и быть услышанными. Это благоприятствует лечению. Во главу угла поставлены взаимоотношения врача и пациента, сами по себе признанные фактором особой

VEEAM

важности. Устанавливать такие отношения было бы намного легче, если бы медицинское образование включало и некоторые основные методы пользования эмоциональным интеллектом, особенно такие, как самоосознание и умение слушать и сопереживать.

На пути к заботливой медицине

Чтобы медицине в целом удалось расширить кругозор и осознать значимость эмоций, ей следует принять к сведению два основных положения, получивших статус научных открытий последних лет.

1. *Обучение людей лучше справляться с чувствами, свидетельствующими о потере душевного равновесия — гневом, тревогой, депрессией, пессимизмом и одиночеством, — есть форма профилактики болезни.* Результаты исследований показывают, что токсичность негативных эмоций, приобретших хронический характер, сравнима с отравляющим воздействием никотина у курильщиков. Помогая людям быстрее избавиться от подобных эмоций, можно было бы добиться терапевтического эффекта, сопоставимого с тем, который достигается, когда заядлого курильщика заставляют бросить курить. Проведение в жизнь плана, могущего оказать значительное влияние в сфере здравоохранения, следует начинать с обучения основным навыкам пользования эмоциональным интеллектом еще в детском возрасте с тем, чтобы они стали пожизненной привычкой. Другая весьма результативная профилактическая стратегия — обучать управлению эмоциями людей, достигших пенсионного возраста: хорошее эмоциональное состояние составляет один из факторов, определяющих, будет пожилой человек быстро угасать

VEEAM

или продолжит вести полноценную жизнь. Третью целевую группу можно отнести к так называемой группе риска, в которую входят наиболее бедные граждане, работающие матери-одиночки, жители районов с высоким уровнем преступности и т. п., то есть постоянно живущие в чрезвычайно напряженной обстановке. Они могли бы чувствовать себя гораздо лучше, если бы научились исключать долю эмоций из стрессовых ситуаций.

2. *Многие пациенты могут получить заметную пользу, если к их психологическим потребностям наряду с потребностью в чисто медицинском обслуживании будут относиться с вниманием.* То, что врач или медсестра приносят поддержку и утешение, — уже шаг к более человечному обслуживанию. Но можно сделать еще больше. Эмоциональная забота — возможность, которую сегодня слишком часто упускают во врачебной деятельности. Это слабое место медицины. Несмотря на накапливание данных относительно терапевтической полезности внимательного отношения к эмоциональным потребностям, а также свидетельств, подтверждающих наличие связей между эмоциональным центром в головном мозге и иммунной системой, многие врачи по-прежнему скептически относятся к тому, что эмоции их пациентов что-то значат с клинической точки зрения. Они отмахиваются от этих данных, как пустых и анекдотических «досадных мелочей» или, что еще хуже, как от проявлений усиленной саморекламы.

Хотя все больше и больше пациентов жаждут более человечной медицины, она начинает исчезать. Разумеется, еще остались преданные своему делу медсестры и врачи, окружающие пациентов чуткостью и заботой. Но из-за меняющейся культуры самой медицины, которая все больше откликается на требования бизнеса, найти такое обслуживание становится все труднее.

VEEAM

С другой стороны, человечная 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 быстрейшего выздоровления пациентов. В ходе исследования пожилых пациентов с переломом костей тазобедренного сустава в Медицинской школе Нью-Йорка и в Северо-Западном университете пациенты, которых лечили от депрессии в дополнение к оказанию обычной ортопедической помощи, выписывались из больницы в среднем на два дня раньше. Суммарная экономия затрат на медицинское обслуживание примерно сотни пациентов составила 97 361 доллар.

При таком уходе пациенты получают больше удовлетворения от общения с врачами и от лечения. После появления рынка медицинских услуг, где пациентам предоставлена возможность выбирать между конкурирующими программами здравоохранения, степень удовлетворенности пациента станет немаловажным фактором для того, чтобы принять очень личное решение. Неприятные переживания, возможно, заставят больного обратиться за помощью в другое медицинское учреждение, а приятные, наоборот, превратят больного в верного поклонника.

И наконец, подобного подхода может потребовать даже элементарная медицинская этика. Так, в редакционной статье Journal of the American Medical Association сообщается, что депрессия в пять раз увеличивает вероятность летального исхода после перенесенного сердечного приступа. В комментариях к сообщению говорится: «Очевидность того, что психологические факторы вроде депрессии и социальной изоляции выделяют пациентов с ишемической болезнью сердца в группу наибольшего риска, означает, что отсутствие попыток заняться проблемой выглядит неэтично».

VEEAM

Основное значение изысканий в сфере эмоций и здоровья состоит в том, что медицинское обслуживание, в рамках которого не учитываются переживания людей, борющихся с хроническими или тяжелыми недугами, сегодня уже нельзя считать адекватным. Пришло время, когда медицине следует более эффективно использовать зависимость между эмоциями и здоровьем. То, что пока составляет исключение, может — и должно — стать нормой. Всем нам должна быть доступна более чуткая и заботливая медицина или, по крайней мере, более человечная. Кстати сказать, для кого-то это ускорило бы выздоровление. Судя по высказыванию одного из пациентов в открытом письме своему хирургу, «сочувствие — не просто умение работать руками, а добрая медицина».

VEEAM

Часть 4

Окна возможности

Глава 12

Семейный плавильный тигель

Вот примерно как развивалась маленькая семейная драма. Карл и Энн показывают своей дочке Лесли, которой едва исполнилось пять лет, как играть в новую видеоигру. Но как только Лесли пытается начать сама, чересчур энергичные попытки ее родителей «помочь» 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.

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.

VEEAM

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, — рявкает 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 тягостной перепалки однозначный вывод: в сущности, ни ее родители, ни кто бы то ни было еще не заботится о ее чувствах. Если похожие моменты повторяются несчетное число раз на протяжении детства, они сообщают какую-то часть самой существенной информации о жизни — уроки, которые могут определить весь ее ход. Жизнь в семье — наша первая школа эмоционального обучения. В ее закрытом от 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. Эмоциональное обучение осуществляется не только тем, что именно родители говорят и как они поступают по отношению к ребенку. Действуют и модели, которые они пробуют применять, чтобы справляться с собственными чувствами и с чувствами, которые существуют между мужем и женой. Одни родители оказываются одаренными в эмоциональным отношении учителями, другие — ужасными.

VEEAM

Сотни проведенных исследований показывают: 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 надолго сказывается на эмоциональной жизни ребенка. Однако лишь недавно появились реальные данные, свидетельствующие 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 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, чтобы выяснить, как супруги обращаются со своими детьми, они обнаружили, что те из супругов, кто проявлял большую эмоциональную компетентность в браке, также с большим успехом помогали детям справляться с резкими изменениями их эмоций.

Исследователи начинали изучать семьи, когда одному из детей было ровно пять лет, и продолжали, когда ребенку исполнялось 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 ребенка, повышающие голос от раздражения или гнева. Кое-кто даже считал своего ребенка бестолковым. Короче говоря, они стали жертвами тех же самых склонностей к выражению презрения и недовольства, которые разрушают

VEEAM

брак. Другие же терпеливо выносили ошибки 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 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 он ни управлялся с бурей эмоций, она прекрасна, даже, скажем, если причиняет страдания. Так же 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 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!»

VEEAM

Наконец, есть родители, которые, заметив, что ребенок расстроен, всякий раз стараются разъяснить ему, что такое эмоция, и научить, как с ней справляться. Они достаточно серьезно относятся к переживаниям своих детей, стремясь понять, что конкретно их расстроило («Ты рассержен из-за того, что Томми задел твое самолюбие?»), и помочь 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 иметь 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 сыну понять разницу между огорчением из-за потерянной вещи, печалью во время просмотра грустного фильма и скорбью, если что-то неприятное случается с дорогими людьми. 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, эмоционально образованные родители способны во многом помочь детям усвоить основные элементы эмоционального интеллекта — умение распознавать, контролировать и обуздывать свои чувства, способность сопереживать и справляться с чувствами, возникающими в процессе общения.

VEEAM

Такое отношение родителей оказывает на детей необычайно широкое воздействие. Группа исследователей из Университета штата Вашингтон обнаружила: если родители достаточно, по сравнению с теми, кто плохо справляется с чувствами, сведущи в эмоциональной сфере, то их дети — вот ведь не приходится удивляться! — лучше ладят с ними, выказывают большую привязанность к ним и испытывают меньшую напряженность в их обществе. Но вдобавок 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 низкому уровню выброса гормонов стресса и других физиологических индикаторов эмоционального возбуждения (модель, которая, если поддерживать ее всю жизнь, вполне могла бы определить лучшее физическое здоровье, как мы узнали из главы 11). Другие преимущества относятся к социальной сфере: такие дети пользуются популярностью у сверстников и больше им нравятся, а учителя считают, что у них лучше развиты навыки общения. И родители, и учителя сходятся во мнении, что эти дети создают меньше поведенческих проблем — грубости и агрессивности. И наконец, польза с точки зрения познания: такие дети способны лучше сосредоточивать внимание и поэтому бывают более успешными учениками. При идентичном 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, чтобы помочь детям подготовиться и к учебе, и к жизни). Таким образом, у родителей, умудренных познаниями в эмоциональной сфере, дети получают награду в виде поразительных — почти потрясающих — преимуществ во всем диапазоне эмоционального интеллекта и за его пределами.

VEEAM

«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 своих способностях, рассказывает Блейзелтон, возьмет один кубик, потащит его в рот, засунет в волосы и сбросит со стола, наблюдая, поднимете ли вы и вернете ли ему кубик. Когда вы снова подадите ему кубик, он, наконец, выполнит то, что от него требуется, — сложит два кубика. Затем он поднимет на вас сияющий, полный надежд взгляд: «Ну, скажи же мне, какой я замечательный)!»

Такие дети уже понимают, что значит одобрение и поддержка взрослых, и, можно надеяться, успешно справятся с 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 заранее предвидят неудачу. И хотя это вовсе не означает, что они не сумеют правильно сложить кубики (они ведь 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 гожусь. 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 неудачи, — начинает

VEEAM

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. Рекомендация подкрепляется постоянно растущим объемом данных, свидетельствующих, 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. Они продолжают формироваться в течение всего периода его учебы в школе. Эмоциональные способности детей, приобретенные в последующей жизни, «вырастают» на почве сложившихся 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: показателем школьных достижений является не столько запас знаний ребенка или то, что он рано научился читать, сколько его эмоциональные и социальные характеристики. Среди них 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 обнаруживать собственные потребности, не конфликтуя с другими детьми.

Почти у всех, кто плохо учится, как сказано в отчете, отсутствует один или несколько компонентов эмоционального интеллекта (независимо от того, имеются ли у них дополнительные сложности с процессом познания, в частности, неспособность к обучению).

VEEAM

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, такие дети все больше отстают от своих ровесников, испытывая постоянно усиливающееся чувство разочарования, обиды и оторванности от общества.

Готовность ребенка к обучению зависит от того, что составляет основу всего, а именно — понимания, как вообще приобретаются знания. В отчете Национального центра перечислены семь основных элементов данной 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 доставляющее удовольствие.
3. *Преднамеренность.* Желание и способность иметь влияние и упорно действовать. Это связано с чувством компетентности и эффективностью.
4. *Самоконтроль.* Способность моделировать и контролировать свои поступки соответствующим возрасту способом; чувство внутреннего контроля.
5. *Связанность.* Способность контактировать с другими, основываясь на ощущении, что они тебя понимают и ты понимаешь их.
6. *Способность к общению.* Желание вербального обмена идеями, чувствами и концепциями с другими и способность к нему. Это связано с чувством доверия к другим и удовольствием от контакта с другими, включая взрослых.
7. *Взаимопомощь.* Способность приводить в равновесие свои потребности с потребностями других при работе в группе.

VEEAM

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 три 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 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 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 заводясь от этих мыслей. Чувствуя ее напряженность, малыш корчится, цепенеет и перестает сосать. «И больше тебе ничего не 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.

VEEAM

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 разное отношение к себе самому и к ближайшим родственникам. Первый малыш усваивает, что на людей можно положиться. Они заметят его потребности, на их помощь можно рассчитывать, и 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 все-таки получает представление об обоих способах взаимодействия. Но какой вид взаимодействия, первый или второй, окажется типичным для многолетнего общения родителей с ребенком? Это и определит основные эмоциональные уроки, которые получит ребенок. А также то, насколько уверенно он будет чувствовать себя в мире, насколько успешным будет считать себя и насколько остальные будут заслуживать его доверия. Как сформулировал Эрик Эриксон, что будет лежать в основе отношения к людям — доверие или недоверие.

Эмоциональное обучение ребенка начинается буквально с рождения и продолжается весь период детства. Ведь даже самый незначительный обмен информацией между родителями и ребенком имеет эмоциональный подтекст. В процессе многолетнего повторения информационных сообщений у детей формируется своего рода «ядро» эмоционального мировосприятия. 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 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

VEEAM

ожидания в том, что касается взаимоотношений, — взгляды, которые так и будут придавать соответствующую окраску его действиям во всех сферах жизни.

В группу наибольшего риска попадают дети, чьи родители 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 маленьких детях, не говоря уже о настроенности на их эмоциональные потребности. Простое пренебрежение, как показывают исследования, наносит гораздо больший вред, чем откровенно жестокое обращение. Результаты обследования детей, ставших жертвами дурного обращения, свидетельствуют: заброшенные подростки во всем проявляют себя с худшей стороны, оказываются самыми беспокойными, невнимательными, апатичными и попеременно то агрессивными, то замкнутыми. Вдобавок 65 процентов таких детей оставалось на второй год в первом классе.

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

VEEAM

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 недовольный собой, — у такого ребенка вообще мало оснований, не говоря уже о равных основаниях, претендовать на возможности, предоставленные обществом, как принадлежащие ему по праву.

Как вырастить хулигана

Узнать многое о сохраняющихся на всю жизнь следствиях неумелого с эмоциональной точки зрения родительского воспитания (и о его роли в том, что дети становятся агрессивными), можно из долгосрочных исследований. Одно из них охватывало 870 детей из северной части штата Нью-Йорк. За ними наблюдали начиная с восьми лет и до 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, 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 них были родители, которые наказывали их с деспотичной суровостью. Став родителями, они воспроизводили ту же манеру

VEEAM

поведения. И это верно как в отношении отцов, так и в отношении матерей, которые, как 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 их жизни, 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 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 удается 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 оправданна, жаль только, что сохраняется и на потом. Но более всего огорчает, что удручающие уроки усваиваются слишком рано и что весьма неприятными могут оказаться последствия для всей их эмоциональной жизни.

VEEAM

Жестокое обращение ведет к угасанию эмпатии

Во время шумной игры в детском саду ребятишки 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, похлопал ее по плечу.

Но девочка продолжала плакать, и Мартин, отвернувшись от нее, закричал: «Перестань! Перестань!» Снова и снова он выкрикивал требование перестать рыдать, 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 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 —

VEEAM

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. 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, ребятишек в возрасте от одного года до трех, за которыми вели двухчасовое наблюдение в 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 откликались 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 дурное обращение, например, скорчила свирепую, угрожающую физиономию другой девчушке, заливавшейся слезами. Годовалый Томас, еще один из тех, кто подвергался жестокому обращению дома, застыл от ужаса, когда

VEEAM

услышал, что в другом конце комнаты плачет какой-то малыш. Он сидел совершенно неподвижно, с прямой, как доска, спиной, по лицу был разлит страх, 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 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, такие дети обращаются с другими так, как обращались с ними самими. Бессердечность детей, испытавших на себе жестокость родителей, — просто крайнее проявление того, что есть в детях, чьи родители критикуют их, угрожают и сурово наказывают. У таких детей заметно отсутствие обеспокоенности тем, что их товарищи по играм больно ушиблись или плачут. Похоже, они олицетворяют один полюс 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 непопулярными у сверстников (нет ничего удивительного, что дошкольная грубость послужит предвестником будущего), склонными к депрессии. Став взрослыми, они, скорее всего, вступят в конфликт с законом и совершат насильственные преступления.

Такой недостаток сочувствия иногда, а бывает, 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

VEEAM

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 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, при многократном повторении заученные эмоциональной сферой 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 обучение прошли эти несчастные дети, надо изучить, каким образом эмоциональная травма оставляет долго сохраняющийся след в головном мозге и как можно стереть даже страшные отпечатки.

VEEAM

Глава 13

Психическая травма и повторное эмоциональное обучение

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

Игра в Парди — жуткое воспроизведение 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

VEEAM

игравших детей. В течение семи минут Парди накрывал площадку пулеметным огнем, а затем приставил пистолет к своей голове и застрелился. Когда приехала полиция, обнаружилось, что пятеро детей убиты, а двадцать девять ранены.

В последующие месяцы в кливлендской начальной школе играть в Парди спонтанно начинали и мальчики, и девочки, что служило одним из многих признаков того, что страшные семь минут 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 кошмар. Его присутствие все еще заметно ощущалось, хотя самые ужасные следы — масса выбоин от пуль, лужи крови, клочья плоти, кожи и скальпов — исчезли уже к утру следующего дня.

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 напоминавшей тот жуткий день. 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 в сторону дома престарелых едет “скорая помощь”, все вокруг замирает. Дети начинают настороженно прислушиваться, пытаясь понять, остановится 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

VEEAM

«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 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 чувство опасения, что они сами тоже скоро умрут. Некоторые 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».

Яркие, внушающие ужас мгновения, как утверждают ныне неврологи, превращаются в воспоминания, приукрашаемые в эмоциональном контуре. Внешние признаки, по существу, указывают, что перевозбужденное миндалевидное тело заставляет яркие

VEEAM

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. 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 действующие как спусковой механизм воспоминания: о пожаре или автомобильной катастрофе, о пребывании 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 эмоциональным ранением, которое оставляет след в головном мозге.

Акты насилия более вредны, чем природные катастрофы, ураган, например, потому что в отличие от жертв природных бедствий жертвы насилия ощущают, что их выбрали умышленно. Насилие подрывает исходные принципы — люди заслуживают доверия, сфера межличностного общения безопасна (при катаклизмах подобная логика не действует). Социум мгновенно превращается в опасное место, в котором люди представляют потенциальную угрозу вашей безопасности.

Людская жестокость отпечатывает в памяти жертв некий стереотип, заставляющий со страхом относиться ко всему смутно напоминающему 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 и, угрожая ножом, вытолкнувший ее

VEEAM

на пустынном этаже, неделями боялась заходить не только в лифты, но и в метро и в любое другое замкнутое пространство. 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 сделал грабитель.

Отпечаток ужаса в памяти и возникающая в результате сверхбдительность могут сохраняться всю жизнь, как показали исследования тех, кто пережил Холокост. На протяжении более пятидесяти лет после того, как они испытали 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 нацистов — 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; восемь из десяти человек, у которых наблюдались активные симптомы, 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 никак не могу избавиться от этих воспоминаний! Они возвращаются и предстают перед глазами во всех подробностях,

VEEAM

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 заледенели, 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 останки обратно в наш лагерь. Следующий удар молнии и оглушительный раскат грома подбросили меня на кровати, и я свалился на пол.

Страшные воспоминания, не утратившие 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

VEEAM

и устрашающими бывают реалии, включающие атаку миндалевидного тела, тем труднее стереть их из памяти. Неврaльную 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 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. Большая часть сведений о расстройствах вследствие посттравматического стресса получена именно в ходе 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 бывает, когда человек попадает в ураган или едва не лишается жизни в результате автокатастрофы. Любой неуправляемый стресс может оказать то же самое биологическое воздействие».

VEEAM

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 происходящее, 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". Беспомощный человек впоследствии будет больше подвержен расстройствам вследствие посттравматического стресса. 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 — темная лошадка с точки зрения расстройств вследствие посттравматического стресса, было продемонстрировано во множестве исследований на парах лабораторных крыс, сидевших в разных клетках. Каждая из них 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 второй — 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 бойню, эта беспомощность, должно быть, была буквально осязаемой.

VEEAM

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, съежившись 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 погружением в сон возникала у нее только в те ночи, когда ее мужа не было дома — как и в ночь землетрясения.

Основные симптомы 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»* — 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

---

* «Голубоватое место» находится в ромбовидной ямке на дне 4-го желудочка головного мозга.

VEEAM

гиперактивной и выделяет завышенные дозы мозговых химикатов в ответ на ситуации, содержащие незначительную угрозу или совершенно безопасные, но чем-то напоминающие исходные события, при которых была получена эмоциональная травма. Так в случае с детьми в кливлендской начальной школе — они впадали в панику, стоило только им услышать сирену «скорой помощи», вроде той, что звучала 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. 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, видимо, 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

VEEAM

избыточное выделение 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.

Д-р Чарлз Немерофф, психиатр из Университета Дьюка, сообщил мне: «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, звук запустит систему выброса фактора, высвобождающего кортикотропин. 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. Возможно, перед вашими 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. Рефлекторная дуга опять включает миндалевидное тело, на этот раз во взаимодействии с некоей областью коры головного мозга. Опиоиды — химические вещества мозга, являющиеся сильнодействующими, вызывающими оцепенение агентами вроде опиума и других наркотиков, которые представляют собой химических родственников.

VEEAM

При высоких уровнях опиоидов («собственного морфия головного мозга») у людей повышается болевая переносимость — эффект, подмеченный 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 сумятице нервов, запущенной повторно перенесенной психической травмой, — наступает *оцепенение*. 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 безразличие как отсутствие эмпатии. Еще одним возможным следствием бывает диссоциация*, 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: 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 испытавшие стресс (это говорит о настоятельной необходимости лечить детей с расстройствами вследствие посттравматического стресса). Видимо, именно это

---

* Диссоциация — нарушение связности психических процессов.

VEEAM

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 реальную опасность, его сигнал тревоги — 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 предрасположениями, 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, 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

Связанные с эмоциональной травмой воспоминания, видимо, сохраняются как постоянная принадлежность всей деятельности мозга из-за того, что они мешают последующему обучению, особенно в отношении переучивания для усвоения более нормальной реакции

VEEAM

на травмирующие события. В случае приобретенного страха, каким, например, является расстройство вследствие посттравматического стресса, механизмы обучения и запоминания дают сбой. Причем и в этом случае именно миндалевидное тело выступает лидером среди других вовлеченных в 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: в уме данного человека оно ассоциируется с чем-то ужасным. По сообщению Чарни, после того, как лабораторных животных приводили в состояние испуга, страхи могли сохраняться у них на многие годы. Главным участком головного мозга, который ведает 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 запоминает состояние испуга, столкнувшись с чем-то или кем-то, посредством процесса «выработки условнорефлекторного страха», то страх со временем утихает. Это происходит вследствие естественного переучивания, когда человек по много раз сталкивается с напугавшим его объектом и не находит в нем ничего, что представляло бы реальную угрозу. Так, ребенок, который боится собак с той поры, как за ним, грозно рыча, погналась немецкая овчарка, естественным образом постепенно избавится от страха. Стоит, к примеру, переехать в дом, по соседству с которым живет владелец дружелюбной овчарки, и проводить время, подолгу играя с новым четвероногим другом.

При расстройстве вследствие посттравматического стресса спонтанного переучивания не наблюдается. Это, по мнению Чарни, объясняется изменениями в головном мозге в результате такого расстройства: они оказываются настолько сильными, что панические

VEEAM

атаки со стороны миндалевидного тела возникают всякий раз, когда происходит нечто, хотя бы отдаленно напоминающее события, вызвавшие исходную эмоциональную травму. Так закрепляется путь движения страха. Значит, 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 обучения (который ослаблен у людей с расстройствами вследствие посттравматического стресса. — *Д. Г.*), 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 с заученным страхом?» — задает вопрос 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 запомнили отвращение к громкому шуму (пример заученного страха и слабое подобие расстройства вследствие посттравматического стресса), Дэвидсон обнаружил: люди с преобладающей активностью левой предлобной доли коры головного мозга быстрее справлялись с приобретенным страхом. Это снова наводит на мысль о роли коры головного мозга в освобождении от заученного дистресса.

VEEAM

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 из них активные симптомы 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 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 оправившихся от пережитого подобных изменений не было. Это открытие и другие подобные дают надежду, что изменения в головном мозге при расстройствах вследствие посттравматического стресса не являются неустранимыми и что люди могут оправиться даже от самого ужасного эмоционального события, запечатленного в памяти. Короче говоря, эмоциональный контур можно повторно обучить. Итак, хорошие новости: психические травмы, даже серьезные, вызывающие расстройство вследствие посттравматического стресса, можно излечить, и путь к исцелению пролегает через повторное обучение.

Вероятно, одним из способов спонтанного эмоционального исцеления — по крайней мере у детей — являются игры, например такие, как игра в Парди. В них играют снова и снова, что позволяет детям без всякого риска вновь пережить травмировавшее событие. 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. С другой — дети каким-то волшебным образом мысленно учатся придавать трагедии

VEEAM

иной, лучший исход: иногда, играя в Парди, дети убивают его, поддерживая в себе ощущение, что травмирующий момент беспомощности преодолен.

Нет ничего удивительного, 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 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 похищения в играх детей. Так, девочки проигрывали символическое похищение с куклами Барби. Одна из них, например, с омерзением вспоминавшая 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.

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 (собственное воображение, игру

VEEAM

и сны наяву), воскрешают в памяти и по нескольку раз обдумывают трагическое происшествие. Многократные добровольные проигрывания эмоционально травмирующего эпизода, видимо, исключают 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, предоставляет искусство: оно 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», — переживание информации в виде метафор, сказок, мифов, изображений. 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. Мужчина 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 слышал и видел, сидя под одеялом. Поэтому Эт предложил ему нарисовать картинку — любую.

На рисунке был изображен водитель гоночного автомобиля с парой непомерно больших глаз, вспоминает Эт. Он решил, что

VEEAM

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. Вдобавок создание рисунка само по себе оказывает терапевтическое действие и знаменует начало процесса исцеления.

Повторное эмоциональное обучение и излечение от психической травмы

Айрин отправилась на свидание, которое закончилось покушением 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 наличествовали 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 в общих чертах намечает шаги по пути к восстановлению прежнего психического состояния после травмы. Герман рассматривает три этапа: достижение чувства безопасности, восстановление в памяти подробностей

VEEAM

травмировавшего события, 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, как эмоциональный мозг заново учится не относиться к жизни как к чрезвычайной ситуации, которая может разразиться в любой момент.

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

Еще один шаг, который надо сделать в самом начале, — помочь пациентам вновь обрести некоторое ощущение контроля над тем, что с ними происходит, то есть сразу забыть об уроке беспомощности, который преподнес травмировавший 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, будто они со всех сторон окружены опасностями. Причина коренится гораздо глубже — в ощущении, что им неподконтрольны ни процессы, происходящие в организме, ни эмоции. И это вполне понятно, учитывая мгновенный запуск механизма эмоциональной атаки, обеспечиваемый подобными расстройствами, которые делают цепь миндалевидного тела сверхчувствительной.

VEEAM

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 когда-нибудь приготовить лекарства, целенаправленно устраняющие результаты воздействия посттравматически-стрессовых расстройств на миндалевидное тело и соединенные с ним цепи нейротрансмиттеров. Кстати сказать, сегодня уже существуют препараты, противостоящие некоторым изменениям такого рода, в частности, антидепрессанты, воздействующие на систему выделения серотонина, и бета-блокаторы типа пропранолола (иначе анаприлина), блокирующие 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 возвратить пациентам чувство безопасности, которое у них было до того, как случилось происшествие, нанесшее психическую травму.

Еще один шаг к исцелению — воссоздать и пересказать картины эмоционально травмирующего события в каком-нибудь безопасном месте. Это позволяет эмоциональной системе выработать новый, более реалистичный взгляд и реакцию на травмирующие воспоминания и их «пускового механизма». Когда пациенты пересказывают ужасающие подробности трагедии, воспоминания начинают видоизменяться: они приобретают иное значение и по-другому воздействуют на эмоциональный мозг. Что же касается темпа пересказа, то здесь дело тонкое: в идеале он соответствует темпу, от природы присущему людям, которые способны оправиться от психической травмы, не получив расстройства вследствие посттравматического

VEEAM

стресса. У таких людей, вероятно, имеются внутренние часы, которые «отмеряют» навязчивые воспоминания, оживляющие эмоциональную травму, а порции воспоминаний перемежаются неделями или месяцами, когда они едва ли вообще вспоминают о пережитых ужасах.

При чередовании погружений в воспоминания и передышек происходят спонтанный пересмотр события, вызвавшего психическую травму, и усвоение новой эмоциональной реакции на 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. Повторное эмоциональное обучение осуществляется большей частью путем переживания событий и сопутствовавших им эмоций заново, но в безопасной обстановке, создающей чувство защищенности, в обществе вызывающего доверие

VEEAM

психотерапевта. Так начинается обучение простой истине: 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; зато 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 разговор отходил от страхов, оставленных травмой, и переходил на то, что происходило с малышом, когда он привыкал к жизни в новом доме со своим отцом. В конце концов ребенок смог просто говорить о своей повседневной жизни: 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. Оплакивание, происходящее, когда человек пересказывает тягостные события, имеет крайне важное назначение: оно дает возможность до некоторой степени освободиться от самой травмы. Пациенты, вместо того чтобы вечно оставаться в прошлом, в плену у травмирующего момента, смогут начать смотреть вперед, надеяться, заново устраивать свою жизнь, свободную от власти психической травмы. Как если бы осуществляемые эмоциональной схемой постоянная рециркуляция

VEEAM

и оживление в памяти ужаса, сопутствовавшего травме, были чарами, от которых можно освободиться.

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

Эффект последействия 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 способность обращаться к ним сознательно, как к любым другим воспоминаниям. И — что, возможно, еще важнее — забывать, как все остальное. В итоге возникает возможность построить новую жизнь, прочные доверительные отношения, систему убеждений, позволяющую отыскивать смысл даже в мире, где 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 столь мощно отпечатывает в памяти неприятные эпизоды, по-видимому, работает 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

VEEAM

родителей, тем больнее осознаются собственная ненужность, утраты или социальное неприятие. Возможно, они так никогда и не достигнут настолько высокого уровня эмоционального воздействия, чтобы вызвать психическую травму. Хотя, конечно, эти факторы оставляют 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 каждого из нас. Такова задача психотерапии. Кстати сказать, эмоциональный интеллект вступает в действие как раз тогда, когда человека обучают справляться с заученными реакциями.

С учетом динамической связи между миндалевидным телом и предлобными зонами коры головного мозга 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 «запускателя» вспышек 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 основная эмоция, возникающая в связи с ним, остается смирной».

Однако, принимая во внимание структуру головного мозга, обеспечивающую возможность эмоционального переучивания, следует отметить: даже после успешного лечения методами психотерапии кое-что все-таки сохраняется. Остаточная реакция — некий рудимент исходной чувствительности или страха, лежащих в основе модели эмоциональной реакции, вызывающей сильное беспокойство. Предлобный участок коры головного мозга способен облагородить

VEEAM

или сдержать побуждение миндалевидного тела разбушеваться, но не может заставить его не реагировать 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. Умение быстрее приходить в себя после таких взрывов, несомненно, послужит отличным показателем эмоциональной зрелости.

По-видимому, за курс психотерапии меняются главным образом первые отклики людей на 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. Среди них были такие вопросы, как сильнейшее желание получить признание или установить близкие отношения, или страх оказаться неудачником, или ужас перед возможной зависимостью. Когда эти желания и страхи активизировались в отношениях врача и пациента, возникали конфликты, всегда направленные против врачей. Ученые подвергли тщательному анализу типичные ответные реакции пациентов в подобных ситуациях (например, предъявление слишком высоких требований). Отрицательная реакция проявляется в виде гнева или холодности, или ухода в самооборону из-за ожидаемого проявления пренебрежения, оставляющего 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)

VEEAM

или любовницей (любовником), ребенком или родителем, 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 травматичный механизм события стала менее мучительной и даже спокойной или отрешенной. Их внешние ответные реакции оказывались более эффективными с точки зрения достижения того, чего они действительно ждали от отношений. Однако неизменными остались скрытое желание или страх и первоначальная вспышка чувства. К тому времени, когда до окончания курса психотерапии оставалось всего лишь несколько сеансов, столкновения, о которых рассказывали пациенты, свидетельствовали: число негативных эмоциональных реакций у них сократилось наполовину по сравнению с временем, когда они только приступали к курсу лечения. Они вдвое чаще встречали столь желанную позитивную реакцию со стороны другого человека. А вот особая чувствительность, лежащая в основе всех потребностей, осталась совершенно такой же.

Что касается головного мозга, то можно предположить: 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 обучение продолжается всю жизнь.

Глава 14

Темперамент — не фатум

Итак, мы уже достаточно говорили о перестройке заученных эмоциональных шаблонов. А как обстоят дела с реакциями, в основе которых лежат генетические качества, и что нам известно об изменении привычных реакций человека, который от природы, скажем так, крайне непостоянен или болезненно застенчив? Весь диапазон эмоций охватывается понятием темперамент* в смысле некоего фонового шума чувств, определяющего наш нрав. Темперамент можно определить как настроения, 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 рожде-

* По И. П. Павлову, сила нервной системы (темперамент) — прирожденное свойство, характер (форма поведения) — во многом состоит из приобретенных привычек.

VEEAM

ния 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 биология нашу эмоциональную судьбу, или даже от природы застенчивый ребенок может вырасти в более уверенного в себе взрослого человека?

Однозначный ответ дается в работе Джерома Кейгана, выдающегося специалиста по возрастной психологии Гарвардского университета. Кейган утверждает: существует как минимум четыре типа личностей с индивидуальными особенностями, коренящимися в темпераменте (застенчивые, самоуверенные, жизнерадостные и меланхоличные), причем каждый из них своей индивидуальностью обязан разным моделям деятельности головного мозга. Я бы добавил, что существует бесконечное разнообразие оттенков темперамента, и в основе каждого 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», сколько 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 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 сверстниками,

VEEAM

не испытывая ни малейшего стеснения. Другие, напротив, выглядели робкими и нерешительными, от смущения держались в стороне, не отходили от матерей, сдержанно наблюдая, как играют другие. Примерно четыре года спустя, когда 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. Он закусывал губу и стискивал руки, на лице у него застывало бесстрастное выражение, нарушаемое скупой улыбкой, только когда он говорил о своей подружке. Его ответы были краткими, а манера держаться — скованной. В среднем детском возрасте,

VEEAM

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 доме случится пожар, он боялся нырять в плавательный бассейн и оставаться один в темноте. В часто снившихся ему страшных снах на него нападали чудовища. Хотя 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 счел привлекательной карьеру в той же сфере деятельности, так как относительное уединение при такой профессии вполне отвечало 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 откидывался на спинку стула, не выказывал ни малейшей нервозности в поведении и говорил уверенным дружеским тоном, словно интервьюер был его ровесником, хотя разница в возрасте составляла двадцать пять лет. За все детство у него было всего два недолговечных страха — перед собаками (однажды, когда ему было три года, на него неожиданно набросилась большая собака) и 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, заставляющей 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

VEEAM

кардиомониторов, сильно бились в тревоге. Такой легко пробуждаемой тревогой, по-видимому, и объясняется пожизненная застенчивость: каждого нового человека или ситуацию они воспринимают как потенциальную угрозу. Возможно, в результате 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 цепи. Поэтому они избегают всего, что 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 о том, какую черту характера унаследовал ребенок, можно почерпнуть из того, насколько трудным и раздражительным он был в раннем детстве 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.

VEEAM

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 всего нового (вместо того, чтобы проявлять легендарное любопытство), крайне неохотно изучают новую территорию и нападают лишь на самых мелких грызунов. Они слишком робкие, чтобы мериться силами с теми, кто покрупнее, а ведь более храбрые сородичи из семейства кошачьих преследуют их с большим пылом. Данные, полученные с помощью зондов для непосредственных исследований головного мозга, показали: у 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 миндалевидное тело достигает уровня развития, достаточного, чтобы взять на себя контроль над цепями головного мозга в решении вопроса, приблизиться или убежать. 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 пришел к выводу, 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».

Один из признаков повышенной чувствительности, например, таков. Когда молодых мужчин и женщин, отличавшихся в детстве застенчивостью, в лабораторных условиях подвергают стрессам (например, дают резкие неприятные запахи) и потом измеряют

VEEAM

определенные показатели, их пульс остается учащенным гораздо дольше, чем у их более общительных ровесников. Вот признак того, что выбросы норэпинефрина удерживают миндалевидное тело в возбужденном состоянии, а благодаря связанным нервным цепям симпатическая нервная система активизирована. Кейган считает, что у застенчивых детей повышен уровень реактивности по всему диапазону 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 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 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 невральной 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 этого возраста обнаружилось, что 44 ребенка уже перенесли по крайней мере один приступ паники или имели несколько предварительных симптомов. Эти приступы тревожности, как правило, инициировались

VEEAM

обычными для подросткового возраста страхами, связанными, например, с первым свиданием или трудным экзаменом, страхами, с которыми большинство детей справляется, не наживая себе 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 паника. 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 родной дом в Канзас-Сити и отправилась в Шанхай, что в те годы считалось весьма опасным для одинокой молодой женщины. Там, в международном центре коммерческих махинаций, тетя Джун познакомилась с агентом колониальной сыскной полиции, за которого вскоре вышла замуж. Когда в начале Второй мировой войны японцы захватили Шанхай, тетю

VEEAM

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 — 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. Данное предположение высказал в своей

---

* Имеется в виду фильм по одноименной книге Джеймса Балларда «Империя солнца» (Empire of the Sun). Издана на русском языке: Торнтон и Сагден, 2003. *Прим. ред.*

VEEAM

работе Ричард Дэвидсон, психолог Университета штата Висконсин. Он обнаружил, что люди, у которых активность левой лобной доли головного мозга выше активности правой, 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 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 непреодолимых трудностей и скрытых опасностей. 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 свою включенность в жизнь как награду. 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.

VEEAM

Как установил Дэвидсон, у людей, страдающих клинической депрессией, имел место пониженный уровень мозговой активности в левой лобной доле и более высокий — 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, что люди, преодолевшие депрессию, научились повышать уровень активности левой лобной доли, — предположение, которое ожидает экспериментальная проверка.

По словам Дэвидсона, хотя в его исследованиях участвует до 30 процентов людей, совершенно не похожих друг на друга, 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 киноклипы. Одни были забавными: горилла принимает ванну, играющий щенок. Другие, вроде учебного фильма для медсестер, показывавшего тягостные 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 ключе. 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,

VEEAM

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.

Хотя 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: переживания давних 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 — не фатум. 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 то, как они учатся справляться с природной застенчивостью. Родители,

VEEAM

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 компенсировать 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 прежде пугливых детей в домашней обстановке 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: одни женщины придерживались мнения, что им надлежит защищать 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 страхи. Философия «науки адаптироваться», принятая за основу при воспитании ребенка, помогала детям, обремененным всяческими страхами, набраться смелости.

Наблюдения, проведенные в семьях, имевших шестимесячных детей, показали: матери-защитницы, пытавшиеся успокоить своих младенцев, брали на руки и держали их, когда те бывали беспокойными или плакали, и делали это дольше, чем матери, которые старались помочь своим детям научиться справляться с огорчающими 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.

VEEAM

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

Так почему же твердость ведет к уменьшению боязливости? Кейган предполагает: когда малыш неуклонно ползет к тому, что кажется ему занимательным предметом (а его матери опасным), а его останавливает ее предостерегающий возглас: «Не подходи!», усваивается некий урок. Ребенка неожиданно заставляют бороться с легкой нерешительностью. Повторение этого испытания сотни и сотни раз на протяжении первого года жизни становится непрерывной репетицией малых столкновений с неожиданным в жизни. Пугливые дети переживают как раз то, с чем 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 учится самостоятельно справляться с подобными моментами. К двум годам, когда 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

VEEAM

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 предлобные цепи упускают случай научиться альтернативным реакциям на непредвиденный страх; необузданная пугливость, возможно, усиливается.

Напротив, как сообщил мне Кейган, «на детей, ставших менее робкими к моменту прихода в детский сад, по всей видимости, воздействовали родители, 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, по мере того как их жизненный опыт постоянно формирует главные невральные цепи. Одним из признаков того, что застенчивый ребенок наверняка преодолеет 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 сумели освободиться.

Напротив, 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

VEEAM

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 робости. Вероятнее всего, у них благодаря лучшим навыкам 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.

Продвижение по пути к обретению уверенности в себе вселяет надежду: даже врожденные эмоциональные модели можно до известной степени изменить. Ребенок, являющийся в мир пугливым, 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 учимся, пока растем, намечают то, как предрасположенность, определяемая темпераментом, будет выражаться по ходу жизни. Наши эмоциональные способности отнюдь не данность; при правильном обучении их можно улучшить. А это зависит от того, как будет созревать человеческий мозг.

VEEAM

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 зрелый мозг; в ходе процесса, известного как «удаление лишнего», мозг действительно избавляется от нейронных соединений, которые меньше используются, 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». Все 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 Хюбел. Они показали, что у кошек и обезьян в течение нескольких первых месяцев жизни есть период, имеющий решающее значение для развития синапсов, которые передают сигналы от глаз в зрительную кору, где эти сигналы интерпретируются. Если 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 критического периода закрытый глаз снова открыть, то животное оказывается функционально слепым на этот глаз. Хотя с самим глазом все 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. Нормальное зрение стимулирует образование исключительно сложного

VEEAM

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. Если же 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, какие бы то ни было развлечения отсутствовали. 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. Тот же результат, несомненно, следует ожидать и у людей.

Психотерапия — то есть систематическое эмоциональное переучивание — в настоящих условиях являет собой удачный пример того, как приобретаемый опыт способен изменить эмоциональные модели и сформировать головной мозг. Наиболее ярким 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 руках сохнет

VEEAM

и трескается. Исследования по методу эмиссионной позитронной томографии (ЭПТ) показывают: 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 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. 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. Хотя в детстве все отделы мозга развиваются с разной скоростью, начало полового созревания

VEEAM

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, 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 такие схемы. Поэтому детство и является «окном возможности» формирования эмоциональных склонностей на всю последующую жизнь; привычки, приобретенные в детстве, закрепляются в главной синаптической «проводке» мозговой структуры и с возрастом труднее поддаются изменению. Учитывая важность роли лобных долей в управлении эмоциями, само по себе длительное существование «окна» 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 — то, насколько чутко родители относятся к потребностям ребенка и насколько он может на них рассчитывать в отношении удовлетворения его потребностей. Также сюда относятся возможности, которыми пользуется ребенок, учась справляться с дистрессом и сдерживать порывы, и применение эмпатии на практике. К тому же невнимание или жестокое обращение, неправильная настроенность занятого собой или равнодушного родителя или зверская дисциплина могут оставить свой отпечаток на эмоциональном контуре.

Одним из самых нужных эмоциональных уроков, усвоенных в младенчестве и совершенствующихся в детстве, является способ самоуспокоения расстроенного ребенка. Очень маленькие дети

VEEAM

получают утешение от тех, кто о них заботится: мать слышит, что дитя плачет, берет его на руки, держит в объятиях и качает до тех пор, пока не успокоит. 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 предлобной области коры головного мозга быстро создает соединения с лимбической системой, что превращает ее в главный двухпозиционный переключатель дистресса. У младенца, которому с помощью бесчисленных эпизодов утешения помогают научиться успокаиваться, как предполагается, образуются более прочные соединения в 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 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 до 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, запускающие реакцию по принципу «сражайся или спасайся». Коллектив специалистов Университета штата Вашингтон по изучению того, как влияет процесс воспитания детей на их развитие, обнаружил: если воспитанием детей занимаются сведущие в отношении эмоций родители, это приводит к изменению функции блуждающего нерва в лучшую сторону.

Как заявил Джон Готтман, ведущий психолог исследовательской группы, «родители видоизменяют вагусный (то есть относящийся

VEEAM

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, если они в печали, вместо того чтобы драться или уходить от конфликта». Если родители искусны, то детям удается 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 по несколько лет. Каждый такой период представляет «окно», назначение которого в том, чтобы помочь ребенку усвоить полезные эмоциональные привычки. Если упустить эту возможность, то в более поздний период жизни гораздо труднее предложить ребенку корректирующие уроки. Широкомасштабное внедрение и удаление лишних невральных схем в детстве, возможно, дает ответ на вопрос, почему пережитые в раннем детстве сильные негативные эмоции и психическая травма остаются настолько 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 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

VEEAM

в детстве. Любое обучение влечет за собой изменение в головном мозге, 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. И теми, кто приучает к дисциплине, не забывая о сопереживании. И родителями, поглощенными собой, не обращающими внимания на страдание ребенка. И 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 воспитание и руководство, которые в первую очередь разовьют в них необходимые эмоциональные навыки?

VEEAM

Часть 5

Эмоциональная грамотность

ГЛАВА 15

Чем оборачивается эмоциональная безграмотность

Это началось как несерьезный спор, но — слово за слово — дальше 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 все 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.

Трагическое происшествие можно расценить как еще одно свидетельство того, сколь велика необходимость научить людей, и особенно детей, как следует управлять эмоциями, разрешать конфликты мирным путем и просто поддерживать хорошие отношения. Преподаватели, извечно обеспокоенные низкими оценками по математике

VEEAM

и чтению у учеников младших классов, начинают понимать: существует и другой, более тревожный недостаток — эмоциональная безграмотность. И если для повышения уровня подготовки прикладываются достойные похвалы усилия, то обозначенный новый и весьма неприятный дефицит тепла и добра 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 нехватки эмоциональной компетентности 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 чисто 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»). То же касается и доли нежелательных подростковых беременностей и случаев принуждения со стороны сверстников к занятию сексом. Заболеваемость венерическими болезнями среди подростков утроилась за последние тридцать лет.

VEEAM

Хотя эти показатели и обескураживают, но если говорить об афро-американской 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 показатель подскочил ошеломляюще, в 13 раз превысив цифры 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 итоге, если положение дел не изменится, то с каждым поколением долгосрочные перспективы относительно брака и удачной, стабильной семейной жизни станут 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

Тревожная статистика напоминает канарейку, выпускаемую шахтером в штольне: ее смерть — знак того, 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

VEEAM

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 исследования сравнивалось эмоциональное состояние детей в середине 1970-х годов и в конце 1980-х. По оценкам родителей и учителей, оно непрерывно ухудшается. Невозможно выделить какую-то одну проблему; просто все показатели неуклонно смещаются в негативную сторону. 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 недоставало энергии; они чувствовали себя несчастными и были слишком несамостоятельными.
- *Беспокойные и подавленные:* одинокие, обремененные множеством страхов и тревог, стремящиеся стать идеальными; чувствующие себя нелюбимыми, нервозные 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; неприветливы 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.

VEEAM

Если любая из этих проблем в отдельности не вызывает удивления, то взятые вместе, они служат барометром полной трансформации. Появилась некая новая разновидность яда, проникающего и отравляющего жизненную сферу детства, предвещающая общий недостаток эмоциональных компетенций. Подобное эмоциональное нездоровье, похоже, является всеобщим следствием современного образа жизни. 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 намного хуже, чем в настоящее время в США. 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. Да, 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 число детей, получивших психологическую помощь, увеличилось в три раза (возможно, хороший знак, свидетельствующий о большей доступности такой помощи). Одновременно 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).

VEEAM

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. 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. Дети предоставлены самим себе или телевизионным нянькам. Больше детей, чем когда-либо, вырастают в нищете. Все более обычным явлением становятся семьи с одним родителем. За все большим количеством младенцев и начинающих ходить малышей так плохо присматривают днем, что возникает ситуация безнадзорности и заброшенности. И даже если родители действуют из лучших побуждений, зачастую происходит разрушение бесчисленных мелких питающих контактов, создающих эмоциональные компетенции, между родителем и ребенком.

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 дефицит

VEEAM

эмоциональных и социальных компетенций закладывает 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 тебе тумаки, едва заговорив. Джимми был классическим хулиганом, лезшим в драку по малейшему поводу или вообще без всякого повода. Мы все трепетали перед ним 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: 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 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.

Не все злые дети обязательно бывают хулиганами. Некоторые оказываются ушедшими в себя социально отверженными людьми,

VEEAM

которые чересчур остро реагируют на поддразнивания или на отношение, воспринимаемое ими как пренебрежение или несправедливость. Однако всех объединяет один общий порок восприятия: способность усматривать неуважение со стороны тех, кто даже и не думал об этом, воображая, будто сверстники относятся к ним хуже, чем 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. Вокруг них создается еще большая изоляция. В итоге эти озлобленные замкнутые дети становятся чрезвычайно чувствительны 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 задир 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 смеются. Тогда мальчик, уронивший книги, приходит в бешенство и пытается поколотить одного из членов 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 тогда, когда им во время обсуждения эпизода с книгами предложили

VEEAM

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 сразу воспримет такой ход как «жульничество», не сделав паузу для попытки 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 вместо того чтобы указать своему партнеру, что тот допустил ошибку, он набросится на него с обвинениями, начнет кричать и драться. И чем чаще дети поступают подобным образом, тем неотвратимее возрастает 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 все 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 сладу в детском саду и первом

VEEAM

классе, более агрессивные дети оказываются не в состоянии усвоить минимум самоконтроля и ко второму классу. Там, где другие дети уже начали учиться вести переговоры и находить компромиссы в разрешении споров, возникающих на игровой площадке, хулиганы все больше и больше полагаются на громкий голос 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: правонарушителями в тринадцать-девятнадцать лет становятся до половины первоклассников, проявляющих разрушительные наклонности, не способных ладить с другими детьми, не слушающихся родителей и оказывающих противодействие учителям. Разумеется, не все агрессивные дети идут по пути, который в последующей жизни приведет их к преступлениям. Но из всех детей для них вероятность совершения насильственных действий 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, 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 совершено до того, как им исполнилось четырнадцать лет.

Путь к насилию и преступным действиям закладывается у агрессивных детей, с которыми бывает трудно справиться в первом

VEEAM

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». В глазах окружающих и в их 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 «используй силу, чтобы добиться своего», то есть запугивания, ставят крест и учителя, которым приходится тратить слишком много времени, чтобы держать их в надлежащих рамках. Нарушение учебных правил происходит у таких детей естественно, и значит, 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: импульсивность десятилетних мальчиков служит втрое более мощным прогнозирующим параметром последующей преступности, чем коэффициент умственного развития.

К четвертому или пятому классу эти дети, которых уже считают хулиганами или просто «трудными» подростками, чувствуют отчужденность со стороны сверстников. Они практически не способны легко заводить друзей и попадают в число неуспевающих. Не имея близких приятелей и подруг, чувствуя себя одинокими, они начинают испытывать тягу к другим социально отверженным. Между четвертым и девятым классами они присоединяются к наиболее подходящей группе парий и ведут жизнь в полном пренебрежении к закону: в пять раз чаще прогуливают занятия, чем другие дети, употребляют спиртные напитки и наркотики с кульминацией,

VEEAM

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 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 (магазинные и карманные кражи и торговля наркотиками).

(Здесь 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, «трудные» девочки-тинейджеры не хулиганят... они беременеют.)

Все сказанное выше вовсе не означает, что это единственный путь к насилию и преступлениям. Подвергнуть ребенка риску могут и многие другие факторы, в частности, рождение в квартале с высоким уровнем преступности, где 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

VEEAM

от 18 лет до 21 года (возраст молодых совершеннолетних по американским меркам), «антиобщественные поступки пятилетних могут оказаться моделью поведения несовершеннолетних преступников».

Школа для хулиганов

Перекос 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 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 оппоненту, поскольку сразу решали, что тот испытывает к ним явную неприязнь. Они даже и не пытались добыть дополнительную информацию или найти мирный способ устранить разногласия. Но ведь 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 своевременные способы помощи могут изменить эти установки и остановить движение ребенка по пути к преступлению. Несколько экспериментальных программ оказались довольно удачными в том, что помогли агрессивным детям научиться контролировать наклонность к антиобщественным действиям раньше, чем она доведет их до более серьезных неприятностей. Одна программа в университете Дьюка предусматривала работу с одержимыми яростью

VEEAM

смутьянами из начальной школы на учебных занятиях продолжительностью сорок минут дважды в неделю на протяжении шестидвенадцати 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, а также 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, 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 гневаются. Их учили использовать эти ощущения как субъективный стимул 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 программы, рассказывал мне: «Они обсуждают ситуации, в которых оказывались в последнее время, вроде той, когда на них кто-то случайно налетел в коридоре, а они уверены, что намеренно. Дети говорят, как могли бы справиться. Один малыш сказал, к примеру, что просто посмотрит на 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 обучению сдерживать свой гнев. В пылу момента хладнокровные ответные реакции вроде отойти в сторону или досчитать до десяти, чтобы дать пройти желанию ударить,

VEEAM

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 колкости. Таким образом, они могут опробовать дружеские ответные реакции, которые позволят сохранять достоинство и в то же самое время предоставят альтернативу таким действиям, как пустить в ход кулаки, заплакать или позорно бежать.

Спустя три года после того, как мальчики прошли обучение, Лохман сравнил их с другими, не менее агрессивными мальчиками, которые не посещали занятий, где обучали справляться с гневом. Он выяснил: достигнув подросткового возраста, мальчики, прошедшие обучение в рамках программы, доставляли гораздо меньше неприятностей на занятиях, более позитивно относились к себе. От них меньше можно было ожидать, что они начнут пить или принимать наркотики. И чем дольше они участвовали в программе, тем менее агрессивными оказывались 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 приятелем. Она не знала, как вообще можно водиться с мальчиком, не вступив с ним с первой же встречи

VEEAM

в половые отношения, даже если она не испытывала никакого удовольствия, и как порвать отношения, которые ее чем-то не удовлетворяли. Она ложилась с парнями в постель, хотя в действительности ей требовалось просто пообщаться с ними.

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 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 Дане курсе терапии было стремление помочь научиться уживаться 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 мрачную раздражительность, нетерпимость, капризы и гнев, особенно по отношению к родителям. А родителям, в свою очередь, бывает сложнее предлагать эмоциональную

VEEAM

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, которая, вероятно, объясняется привычкой мыслить пессимистически, пораженчески. Это 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 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.

VEEAM

Детская депрессия, прежде фактически никому не известная (или, по крайней мере, не получавшая распространения), обнаруживается как непременная черта современного общества.

Хотя вероятность возникновения подавленности увеличивается с возрастом, все же рост случаев депрессии в основном 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 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, 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.

VEEAM

Поиск корней депрессии в детстве (именно тогда люди впервые переживают депрессию), похоже, также соответствует общей направленности исследований. Когда я попросил специалистов высказать свое мнение, 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 застать 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 — могут привести к депрессии, даже по истечении не одного десятка лет».

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

VEEAM

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, вы воспримете случившееся всего лишь как временное поражение».

Каковы бы ни были причины депрессии, душевное 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 (кое-кто оценивает показатель еще ниже, где-то на уровне 2 процентов). В период полового созревания, по некоторым данным, для девочек коэффициент повышается примерно в два раза; до 16 процентов девушек от тринадцати до шестнадцати лет испытывают приступ депрессии, тогда как для мальчиков указанная цифра практически не изменяется.

Как протекает депрессия 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

VEEAM

служить предзнаменованием тяжелых приступов в более зрелом возрасте. Оказывается под сомнением привычное допущение, будто 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, — время случающихся периодически 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.

У трех из четверых детей, страдавших настолько серьезной депрессией, чтобы их направляли на лечение, впоследствии случался 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 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 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.

VEEAM

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 получить? Вы наверняка понаблюдаете, как другие дети ведут себя в подобной ситуации, и попытаетесь повторить. 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. Пробел в опыте межличностного общения означает, что они упускают нечто такое, что вполне естественным образом усвоили бы в суматохе игры. В результате они могут превратиться в «тюфяков» в социальном и эмоциональном смысле, которым предстоит многое наверстать, когда депрессия пройдет. 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 память и способность к сосредоточению, мешая концентрировать внимание во время занятий и удерживать в памяти получаемую на уроках информацию. Ребенку, который ни от чего не испытывает удовольствия и ничему не радуется, бывает гораздо труднее направлять энергию на то, чтобы справляться с трудными заданиями, не говоря уже

VEEAM

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. Тем больше оказывалась вероятность того, что они попадут в число отстающих. Существует прямая зависимость между продолжительностью пребывания ребенка в депрессии и его средней оценкой, причем показатель постоянно снижается на протяжении периода угнетенного состояния. Трудности с учебой, конечно же, только усугубляют депрессию. Ковач замечает: «Вообразите, что вы уже в депрессии, а вдобавок вас выгнали из школы и вы сидите дома в полном одиночестве, вместо того чтобы играть с другими детьми».

Депрессионный образ 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 вот что обнаружилось лишь недавно: 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, которые дети дают самим себе. Они звучат так: «Когда у меня дома возникают проблемы, я лучше, чем большинство детей, помогаю их разрешить» и «Когда я усердно

VEEAM

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 и тем самым изменить положение вещей. Чувство беспомощности сильнее всего переживается детьми, испытывающими наибольшую подавленность.

Впечатляющие результаты дало наблюдение за пяти- и шестиклассниками через несколько дней после того, как те получили табели успеваемости. Как все мы помним, табели успеваемости — один из величайших источников бурной радости и отчаяния в детстве. Но исследователи считают: 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 неприятие сверстников, по-видимому, имело решающее значение для того, впадали они в депрессию или нет. У тех, кто считал неприятие следствием какого-то дефекта в самих себе, настроение становилось все более подавленным. А оптимисты, уверенные, что могут предпринять нечто, чтобы изменить положение дел к лучшему, не особенно унывали, несмотря на продолжавшуюся ситуацию. И при обследовании детей во время вызывающего стресс перехода в седьмой класс ребята с пессимистической установкой реагировали депрессией на растущие конфликты в школе и на любой дополнительный стресс дома.

Самое очевидное доказательство того, что пессимистический взгляд на жизнь делает детей чрезвычайно восприимчивыми

VEEAM

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 этого ребенок расстраивается, становится неуравновешенным и, вероятно, остается с родителем, неспособным ослабить удар 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». Изменения происходят, по-видимому, постепенно, за период с третьего по пятый классы. Дети, принимающие пессимистический взгляд на жизнь, объясняющие неудачи каким-то ужасным недостатком в самих себе, начинают превращаться в жертвы подавленного настроения, реагируя только на неудачи. Более того, 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 — если обучать детей выбору более продуктивных методов разрешения проблем, с которыми они сталкиваются, то риск возникновения депрессии

VEEAM

снижается*. В ходе исследования в одной из средних школ штата Орегон было установлено, что примерно один из четырех учащихся пребывает в подавленном состоянии (психологи называют его легкой степенью депрессии). В такой 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 переходило 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.

---

* 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.

VEEAM

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 специальные занятия наполовину уменьшили показатели распространения депрессии и позволили сохранить их на отмеченном уровне в течение следующих двух лет. Через год после окончания 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.

VEEAM

Овладение навыками управления эмоциями в переходном возрасте может оказаться особенно полезным. Селигман замечает: «Эти дети, по-видимому, лучше справляются с обычными для подростков адовыми муками из-за неприятия. Похоже, они получили такую возможность в момент наивысшего риска приобрести депрессию, как раз когда вступали в пору отрочества. Усвоенные знания с годами, похоже, не только сохраняются, но и мало-помалу упрочиваются. Возникает предположение, 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 лучше вам кое-что сделать, прежде чем дети заболеют, — прокомментировала 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

VEEAM

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 указанного направления в науке, опубликовала очень интересную статью о нарушениях питания. Брух не могла понять женщин, которые голодовками доводили себя до смерти, и высказала предположение: одна из причин заключается в 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. Начинается разговор с девушек все более юного возраста, ощущающих необходимость соответствовать недостижимо высоким стандартам женской красоты, и кончается придирчивыми мамашами, опутывающими своих дочерей прочной сетью вины и упреков.

У большинства этих гипотез один большой недостаток: все они построены на основе обобщенных 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 приведет к однозначному ответу, 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 проблемы, и выделить их из группы тех, которые могут показаться причиной, но в действительности сопутствуют людям без

VEEAM

нарушений питания так же часто, как и тем, кто обращается за помощью к врачам.

Но когда такое исследование было, наконец, проведено с участием более девятисот 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 факторами, способствующими нарушениям питания. Как раз к десятому классу у 61 девочки из богатой средней школы в пригороде Миннеаполиса обнаружились 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 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 верными, поскольку родители, к примеру, иногда начинают жестко контролировать свою дочь от желания ей помочь уже *в ответ* на нарушение питания.) Несостоятельными были признаны и такие расхожие толкования, как страх перед половой жизнью, раннее половое созревание и низкая самооценка.

Напротив, причинная цепь, обнаруженная в ходе 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

VEEAM

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 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 устанавливают 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 они «плохо разбирались в своих ощущениях и сигналах, подаваемых организмом. Таков самый мощный 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 основная часть эмоционального обучения. Но 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 справляться. Они приучаются улучшать свое самочувствие с помощью еды, и так формируется прочно укоренившаяся эмоциональная привычка».

Но когда обыкновение успокаивать себя таким способом вступает в противоречие с давящей мыслью о том, что девушки должны оставаться худыми, открывается прямая дорога к развитию

VEEAM

нарушений питания. «Вначале может начаться полный пищевой разгул, — рассказывает Леон. — Но чтобы оставаться худой, девушка прибегает к рвотным или слабительным средствам или интенсивным физическим нагрузкам с целью сбросить вес, набранный в результате переедания. Она может избрать и другой путь борьбы за урегулирование эмоциональной неразберихи — полностью отказаться от еды. Возможно, таким образом она убеждает себя, что хоть как-то контролирует переполняющие ее эмоции».

Сочетание недостаточного самопознания и слабо развитых навыков общения означает: девочки, выведенные из душевного равновесия друзьями или родителями, теряются, не зная, какие действенные меры принять, чтобы уладить отношения или умерить свои переживания. А в результате 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 Леон, 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. Неожиданно он услышал от своего друга Джейсона, что сегодня

VEEAM

в обеденный перерыв они не будут играть вместе: он, Джейсон, хочет играть в паре с Чадом. Вконец расстроенный Бен, понурив голову, отошел и заплакал. Спустя час, немного успокоившись, Бен 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 неумение откликнуться на попытки Джейсона восстановить дружеские отношения — установка, усугубляющая его незавидное положение, которое 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

VEEAM

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. Ничего удивительного: только представьте себе, каково проводить тридцать часов в неделю в месте, где вы никому не нравитесь.

Две разновидности эмоциональных наклонностей приводят к тому, что дети в итоге становятся социально отверженными. Как мы уже поняли, первая — предрасположенность к вспышкам гнева и то, что враждебность усматривают даже там, где ее нет и в помине. Вторая — застенчивость, тревожность и боязнь общения. Особо отмечу: именно тех детей, которых отвергают (их неловкость часто заставляет других чувствовать себя некомфортно), и стараются во всем обойти стороной.

Одна из причин, по которой 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). Также они без уверенности обращались за помощью к взрослым. А когда подростков попросили изобразить печаль, рассерженность или озорное настроение, исполнение этих ролей самыми непопулярными из них оказалось наименее убедительным. Вероятно, нет ничего удивительного, что

VEEAM

у таких детей возникает ощущение, будто 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 умеют сдерживать свою эмоциональную реакцию, и проигрыш не подрывает их отношений с выигравшим другом.

«Социально глухих» детей, у которых постоянно возникают трудности со считыванием эмоций и ответной реакцией, в будущем ожидает изоляция. Сказанное, конечно, не относится к детям, изредка переживающим ощущение заброшенности. Однако у тех, кого все время отталкивают и не принимают в компанию, до конца школы так и остается статус отверженных. Прилипший, как ярлык, он доставляет немало мучений. Последствия того, что ребенок попал в число изгоев общества, более всего сказываются в период достижения ребенком совершеннолетия: 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.

VEEAM

Не вызывает удивления, что подобного 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 решающий период обучения в начальной школе. Следовательно, и больше вероятности упустить благоприятные возможности эмоционального развития. Ведь и один друг может иметь очень большое значение... даже если все остальные отвернутся (и если дружба с ними окажется не слишком крепкой).

Обучение дружбе

Несмотря на 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

VEEAM

занятий на тему как «сделать игры более увлекательными», став «дружелюбными, веселыми и тактичными». Чтобы избежать закрепления репутации изгоев, детям сказали, что они выступят 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, говорить ободряющие слова. Дети также опробовали основные правила вежливого общения, играя в такие игры, как «Собери хворост», с одноклассником, после чего им объявляли, насколько хорошо они с этим справились. Мини-курс умения ладить дал 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

VEEAM

в 50–60 процентов. Эти программы (по крайней мере, разработанные на сегодня), 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. Однако вопрос в 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. И он отнюдь не единственный. В результате исследования 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.

Хотя в Соединенных Штатах в 1980-е годы употребление большинства наркотиков молодыми людьми в общем резко сократилось, существует устойчивая тенденция к большему потреблению алкоголя. 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. Как следствие возникают и другие риски: 90 процентов всех случаев

VEEAM

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. Начало пагубному пристрастию большинства алкоголиков и наркоманов было положено еще в подростковый период, хотя, конечно, далеко не всех, кто в этом возрасте пробовал наркотики и алкоголь, ожидает нечто подобное. 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 попрежнему 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

VEEAM

от алкоголя или наркотиков, пользуются ими как лекарством, чтобы умерить тревогу и гнев или прогнать депрессию. Рано попробовав наркотики или спиртное, они зацикливаются 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, 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, пробуя наркотики и спиртное, не приобретают никаких пагубных привычек, а другие практически сразу становятся алкоголиками или наркоманами. Дело, видимо, в том, что люди, наиболее склонные к вырабатыванию привычки к чрезмерному употреблению наркотических средств, находят в наркотиках или алкоголе способ быстро утихомирить эмоции, годами лишавшие их покоя.

Как сформулировал 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, чего другие просто не ощущают. Многие выздоравливающие наркоманы рассказывают мне: “Когда я принял первую дозу наркотика, я впервые почувствовал себя нормально”. Так происходит физиологическая стабилизация, по крайней мере, на короткое время». В сделке с дьяволом речь идет о привыкании: краткосрочное хорошее самочувствие в обмен на разрушение 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

VEEAM

алкоголиков, — которые сами пристрастились к алкоголю, чтобы успокоить нервы. Биологическим маркером является пониженная секреция гаммааминомасляной кислоты (ГАМК), нейротрансмиттера, который регулирует тревожность: слишком малое выделение ГАМК ощущается как высокий уровень напряженности. В ходе исследования выяснилось, что у сыновей отцов-алкоголиков низкие уровни ГАМК и они испытывают сильное беспокойство, а когда пьют спиртные напитки, уровни ГАМК у них повышаются, а тревога ослабевает. Сыновья алкоголиков пьют, чтобы ослабить напряжение, находя в алкоголе средство релаксации, видимо, недостижимой 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 (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 тревожности или контролю над импульсивностью, помогали им меньше, чем другим мальчикам. А поскольку предлобные доли ведают еще и рабочей памятью, хранящей последствия различных способов действия при принятии решения, их управленческие недостатки могут содействовать соскальзыванию в алкоголизм. Люди игнорируют долгосрочные последствия пьянства, тем более что добивались мгновенного успокоения тревоги с помощью алкоголя.

Страстное стремление к покою, по-видимому, служит эмоциональным маркером генетической приверженности к алкоголизму. В ходе исследований 1300 родственников алкоголиков обнаружилось, что из детей алкоголиков больше всего шансов тоже стать

VEEAM

алкоголиками у тех, у кого 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 беспокоен, капризен и плохо управляем. В начальной школе такие дети считаются непоседами. Они гиперактивны и вечно нарываются на неприятности, то есть обнаруживают склонность, которая, как мы уже знаем, иногда толкает таких детей искать друзей среди отверженных членов группы. Ситуация 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. 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 обнаруживают: снять возбуждение им помогает алкоголь (это может быть связано с дефицитом двух других нейротрансмиттеров: серотонина и моноаминоксидазы). А поскольку они не выносят однообразия и скуки, то всегда готовы попробовать что-нибудь еще. В сочетании с общей импульсивностью это также вырабатывает в них склонность к злоупотреблению любыми наркотиками.

Хотя депрессия и может кое-кого подтолкнуть к пьянству, но метаболические последствия приема алкоголя после кратковременного облегчения часто только усугубляют ее. 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

VEEAM

депрессии, отвечают совсем другие лекарственные средства. Хроническое угнетенное состояние ставит человека под угрозу привыкания к стимулирующим средствам, таким как кокаин, которые позволяют быстро избавиться от уныния. Результаты одного исследования показали: более чем у половины пациентов, проходивших в клинике курс лечения от кокаиновой наркомании, была диагностирована тяжелая депрессия до того, как они начали принимать наркотик. Чем глубже было уныние в период, предшествующий приему наркотика, тем прочнее оказывалось привыкание.

При хроническом раздражении может развиться 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, благодаря опиатам они наконец-то чувствовали 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. Уже в течение не одного десятка лет программы восстановления, принятые «Обществом анонимных алкоголиков» и другими организациями, с успехом демонстрируют возможные решения проблемы. По мере того как люди приобретают способность справляться с негативными чувствами (успокаивать тревогу, сопротивляться депрессии и умерять гнев), у них пропадает потребность в искусственных средствах обретения душевного покоя. Основным навыкам управлять эмоциями обучают в ходе реализации корректив ных 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.

VEEAM

Больше никаких «войн»: общий путь — профилактика

Какие только «войны» на протяжении последнего десятилетия не объявлялись одна за другой: с подростковой беременностью, с выбыванием из школы, с наркотиками и — самая последняя — 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 подаче машины скорой помощи вместо прививки, которая защитила бы от болезни. Такие «войны» нам нужно заменять профилактикой, предлагая нашим детям навыки и умения, необходимые, чтобы смело смотреть в лицо жизни, имея высокие шансы избежать горькой участи.

Сосредоточив 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, кишащем 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

VEEAM

любой такой ребенок или подросток будет доведен невзгодами. Он может обрести 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: 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 социальные условия, порождающие подобные проблемы (тактика, которая, похоже, перемещается все ниже в социальной повестке дня). Однако мы можем предложить детям еще очень многое, что поможет им справляться с изнурительными невзгодами.

Рассмотрим нарушения в эмоциональной сфере, которые в течение жизни возникают примерно у каждого второго американца. Так, результаты показательного обследования 8098 американцев свидетельствуют, 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 люди, испытывавшие наибольшие страдания: у них обнаружено 60 процентов

VEEAM

всех случавшихся расстройств психической деятельности. Причем 90 процентов принадлежат к особо серьезным и лишающим 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 удается предотвратить, однако существует немало таких, к которым применимы профилактические меры. Рональд Кесслер, социолог Университета штата Мичиган, занимавшийся такого рода исследованиями, сообщил мне следующее: «Нам пора бы уже вмешаться, и как можно скорее. 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. 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.

VEEAM

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 сходится 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 в зависимости от того, какое определение получает сексуальное насилие. Нет единого профиля ребенка, особенно чувствительного к сексуальному насилию, но большинство ощущают себя незащищенными, не способными самостоятельно сопротивляться и обособленными из-за 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 сообщать взрослым, если с ними случится что-нибудь плохое. Но общенациональное обследование двух тысяч детей показало, что 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 всего, что дети, освоившие только элементарные программы и ставшие впоследствии жертвами изнасилования, впоследствии шли на откровенность, как ни странно, в два раза реже, чем дети, которые вообще не имели никакого отношения к таким программам.

VEEAM

Напротив, дети, прошедшие более широкую подготовку, включая развитие связанных с 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 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 детей, которые участвовали в полных программах, была втрое больше, чем у тех, которых готовили по минимальным программам. Что же в программах оказалось столь удачным? Эти программы представляли собой не отдельные предметы, 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 преподавали в школе (дети, чьи родители делали это, лучше всех сопротивлялись угрозам сексуального насилия).

Вдобавок разница заключалась и в социальных и эмоциональных компетенциях. Ребенку недостаточно просто знать о «хорошем»

VEEAM

и «плохом» прикосновении. Детям необходимо осознавать самих себя, чтобы понимать, что ситуация неприятна им или тревожит, еще до того, как начнутся прикосновения. Требуется также достаточная уверенность в себе и напористость. Нужно уметь доверять ощущению «мне что-то не по себе», и действовать, прислушиваясь к этому ощущению, даже с тем взрослым, который, возможно, попытается убедить, будто «все в порядке». Девочке понадобится набор приемов, чтобы предотвратить то, что вот-вот произойдет, включая широкий спектр действий — от бегства до угрозы предать случай гласности. Именно поэтому лучшие программы учат детей защищаться, отстаивать свои права, знать свои границы и охранять их, вместо того чтобы быть пассивными.

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 неприятность, то лучше всего ею поделиться.

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

VEEAM

исследователей, тщательно изучив данную проблему, выявила факторы, способные, по-видимому, предрешать 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. По крайней мере, частично они служат средством от большинства неприятностей, если не от всех. Конкретные проблемы, возникновение которых предупреждают эти навыки, выбраны произвольно. Аналогичные примеры эмоциональных и социальных компетенций можно подобрать и для случаев нежелательной беременности и самоубийств среди подростков.

Конечно, причины всех этих проблем очень сложны. Они представляют собой сплетение в самых разных пропорциях биологической предопределенности, динамики семьи, влияния нищеты

VEEAM

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 вклад очень велик, — 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?

VEEAM

Глава 16

Обучение эмоциям

> Главная надежда страны — в правильном воспитании молодежи.
>
> *Эразм Роттердамский*

В пятом классе шла обычная перекличка. 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 раскочегарилась, 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, расположенном на территории «большого надела», принадлежащего семейству Крокеров —

VEEAM

династии, основавшей один из крупнейших банков Сан-Франциско. Сегодня в здании, своей архитектурой 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 — аспект, который 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 оказался лишним, кто-то завидует, есть противоречия, которые могут перерасти в битву на школьном дворе. Как сформулировала Карен Стоун Маккаун, 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 знакомым с математикой и чтением».

«Наука о себе» — 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 до социального и эмоционального обучения. Некоторые, ссылаясь на представление Говарда Гарднера о множественности умственных способностей, пользуются термином «личные умственные способности». Специалистов связывает общая цель — повышение уровня социальных и эмоциональных компетенций у детей как часть их обычного образования. Комплекс навыков, умений и понимания, необходимый

VEEAM

каждому ребенку, вовсе не похож на то, что корректно преподается неуверенным в себе «беспокойным» детям.

Курсы эмоциональной грамотности уходят корнями в движение за аффективное образование, возникшее в 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 близкими «предками» многих из этих все шире распространяющихся курсов являются постоянные серии программ предупредительных мер, реализуемых на базе школы. Каждая из них нацелена на конкретную проблему: курение среди подростков, злоупотребление наркотиками, преждевременная 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: они оказываются гораздо более эффективными, когда раскрывают суть эмоциональных и социальных компетенций, касаясь контроля побуждений, сдерживания гнева и поиска творческих решений в ситуациях, социально затруднительных. Отсюда возникло новое поколение программ.

Из главы 15 ясно, что программы, нацеленные на конкретные дефициты эмоциональных и социальных навыков, которые укрепляют такие проблемы, как агрессивность или депрессия, могут оказаться чрезвычайно эффективными амортизаторами для детей. Но любое тщательно спланированное вмешательство в основном проводились психологами-исследователями в порядке эксперимента. Следующим шагом должно стать усвоение уроков, дающихся в этих целевых программах, и их распространение на весь школьный контингент

VEEAM

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 периоды, когда молодые люди впервые сталкиваются с ними в реальной жизни. Во главу угла здесь поставлена основная способность, без которой невозможно справиться с любой из этих дилемм, а именно эмоциональный интеллект.

Новый подход к внедрению эмоциональной грамотности в школах подразумевает, что эмоции и общественная жизнь становятся темами для обсуждения. Эти наиболее сложные проблемы детского возраста не трактуются как неуместные посягательства на психику ребенка. Когда же обсуждение приводит к взрывам эмоций, их не причисляют 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 задуманы. Дело в том, что знания — как при хорошем воспитании дома — хоть и выдаются 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 тривиального содержания занятия по курсу эмоциональной грамотности, возможно, выглядят пустой затеей, но результат — воспитание благопристойности в людях — приобретает решающее значение для всей нашей будущей жизни.

VEEAM

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: совместная работа должна проходить в полной тишине и без жестикуляции.

Учительница Джо-Эн Варго разбила класс на три группы и посадила каждую за отдельный стол. Трем наблюдателям, знакомым с 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: ребята 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.

А третья группа продолжает стараться изо всех сил, почти завершив сборку всего одной картинки, но даже она больше напоминает трапецоид, 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

VEEAM

квадратами только затем, чтобы испытать разочарование, видя несовпадения.

Напряженность чуть спадает, когда Рахман берет два кусочка картона и приставляет их к глазам как маску; его товарищи хихикают. Это оказывается центральным моментом урока.

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.

VEEAM

— Ты *тоже* можешь предложить кусочек, это вовсе не жестикуляция, — обращается Такер к Рахману категоричным тоном.

— Нет, жестикуляция, — яростно настаивает Рахман.

Варго замечает повышенную громкость и все более агрессивное стаккато обмена репликами и направляется к столу. Вот он, тот самый критический инцидент, спонтанный обмен разгоряченными чувствами; именно в такие моменты приносят плоды уже усвоенные уроки, а новые преподаются с наибольшей пользой. И, как известно каждому хорошему учителю, уроки, даваемые в такие напряженные моменты, надолго сохраняются в памяти учащихся.

— Это, конечно, не критика — вы сотрудничали очень хорошо, но, Такер, постарайся высказать свои мысли без осуждения, — замечает 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 не жестикулируя. Просто предложи.

Рахман отвечает раздраженно:

— Можно было просто сделать вот так, — он почесал в затылке, желая продемонстрировать какой-нибудь безобидный жест, — а он все равно сказал бы: «Никаких жестикуляций».

За раздражением Рахмана явно скрывалось нечто большее, чем обычные разногласия 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:

VEEAM

— 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 примирительно.

Рахман не соглашается с этим, но и его голос тоже звучит спокойнее:

— Если хотите знать, то все это несколько притянуто за уши.

Варго настаивает на позитивном подходе:

— Такер пытается сказать: 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* — нечто совсем другое. Вот если бы мы все сосредоточились на чем-то, а я взял бы и изобразил нечто такое, — он придает лицу смешное, шутовское выражение, выпучив глаза и надув щеки, — было бы нарушение 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 то, как вы говорите, есть способ послать разные сообщения. Рахману нужно, чтобы ты уловил и признал его чувства. Рахман, слыша слова, имеющие негативный смысл, вроде «нарушителя», 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, неприятно, когда на тебя вешают ярлык нарушителя правил. Когда ты поднес кусочки картинки к глазам, ты, видимо, испытывал разочарование и хотел разрядить обстановку. А Такер сказал, что ты нарушаешь порядок, потому что не понял твоего намерения. Так?

VEEAM

Оба мальчика кивнули в знак согласия, пока остальные ученики заканчивали уборку картинок-загадок со столов. Маленькая мелодрама в классе приближалась к финалу.

— Ну что, теперь вам лучше? — спросила Варго. — Или все еще расстроены?

— 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.

Последуюший анализ: несостоявшаяся драка

Когда новая группа начала рассаживаться, Варго приступила к анализу того, что произошло только что. Горячий обмен мнениями и последующее примирение происходили на фоне того, что мальчики уже знали о разрешении конфликтов. То, что обычно приводит к конфликту, начинается, как объясняет Варго, с «неумения найти общий язык: выдвигаются предположения, затем мы перескакиваем к выводам, передавая “резкое” сообщение способами, мешающими людям услышать то, что говорится».

Изучающие «Науку о себе» узнают: дело не в полном исключении конфликтов, а в разрешении разногласий и обид прежде, чем они перерастут в настоящую потасовку. Первые уроки 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 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 не переходить к агрессии. Хотя

VEEAM

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 действию этих средств и помощи в виде советов преподавателя уверенность в себе и активное слушание стали для мальчиков чем-то большим, чем пустые фразы во время контрольного опроса в классе. Они превратились в способ реагирования, к которому можно прибегать в моменты, когда он крайне необходим.

Совершенное владение эмоциональной сферой дается особенно трудно, потому что необходимые 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 самоконтроль, чтобы выдержать, не перейдя на крик, никого 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, ни один не заткнул другого, не выбежал 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

VEEAM

развивается совсем по другому сценарию! Как часто у подростков дело доходит до драки, и что еще хуже — по пустякам и несколько раз в день.

Тревоги дня

Во время традиционной переклички, с которой начинается каждое занятие по курсу «Наука о себе», ученики не всегда называют такие большие числа, как в описанной ситуации. 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, если он того не хочет), всегда есть шанс провентилировать любой волнующий вопрос и рассмотреть творческие подходы к 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, 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,

VEEAM

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 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 напряжение 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: это почти всегда побочная реакция. Надо смотреть, что за 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 соответствует компонентам эмоционального интеллекта — и основным навыкам, рекомендуемым в качестве элементарных предупредительных средств против ошибок, угрожающих детям (полный список

VEEAM

см. в приложении Д). Преподаваемые темы включают самосознание, то есть распознавание чувств, создание терминологии для них и обнаружение связей между мыслями, чувствами и реакциями. Важно понимать, что руководит вами при принятии решения — мысли или чувства. Нужно представлять себе последствия альтернативных вариантов поведения и применять свое понимание, чтобы принимать решения по таким вопросам, как употребление наркотиков, курение и секс. Самоосознание принимает также форму понимания 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: осознание того, что скрывается за чувством (например, обида, которая запускает гнев), и обучение способам избавляться от тревог, гнева и печали. Особое внимание уделяется также ответственности за решения и поступки и доведению дела до конца в соответствии с обязательствами.

Главной социальной способностью является эмпатия — способность понимать чувства других людей и принимать их точку зрения, уважать различное отношение людей к обстоятельствам. В центре внимания пребывают взаимоотношения, а значит, нужно уметь быть хорошим слушателем и задавать вопросы. Проводить разграничения между тем, что кто-то говорит или делает, и вашими собственными реакциями и суждениями. Проявлять уверенность в себе, а не гнев или пассивность. И обучаться искусству сотрудничества, разрешения конфликтов и обсуждения компромиссов.

В «Науке о себе» не предусмотрено никаких оценок, ведь жизнь сама по себе — выпускной экзамен. Но по окончании восьмого класса, когда ученики готовятся к переходу из «Новой» в среднюю школу, каждый держит сократовский устный экзамен по курсу «Науки о себе». Вот один из вопросов выпускных экзаменов: «У вашего друга

VEEAM

конфликт с тем, кто заставляет его попробовать наркотики, или с приятелем, которому нравится его дразнить. Опишите, как вам нужно среагировать, чтобы помочь». 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.

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 округе, привлекающих расширенной программой научной подготовки ребят от пятого до восьмого класса со всего Нью-Хейвена. Здесь ученики имеют возможность посредством системы связи с параболической спутниковой антенной задавать вопросы о физике космоса астронавтам в Хьюстоне или программировать свои компьютеры

VEEAM

на воспроизведение музыки. Отток белого населения в пригороды Нью-Хейвена и в частные школы поставил школу Трауп в ситуацию, когда в ней учится 95 процентов чернокожих и латиноамериканцев.

Расположенная всего в нескольких кварталах от Йельского университета (и представляющая собой 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 Olin Brass Mills до оружейного завода Winchester Arms. Сегодня число рабочих мест сократилось до трех тысяч, что сузило экономические перспективы живущих там семей. В результате Нью-Хейвен, как и многие другие промышленные города Новой Англии, погружается в трясину нищеты, наркотиков и насилия.

Крайняя необходимость, вызванная 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 самостоятельно принятое решение 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 — как и некоторые ученики 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.

VEEAM

Как и во всех нью-хейвенских школах, самый заметный для посетителя знак имеет привычную форму желтого ромбовидного дорожного указателя. На нем слова: «Зона, свободная от наркотиков». В дверях — Мэри Эллен Коллинз, универсальный школьный посредник, которая занимается конкретными проблемами по мере их возникновения. В ее обязанности входит помогать учителям справляться с требованиями учебной программы социальной компетентности. Если учитель затрудняется в объяснении урока, Коллинз явится в класс, чтобы показать, что и как надо делать.

«Я двадцать лет преподавала здесь, — 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, детей, которые мучаются оттого, что у них самих или у них дома СПИД. Я не уверена, что они открыто выступят 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 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. Вдобавок кипучая энергия подсказывает ей дополнительные темы.

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 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,

VEEAM

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

VEEAM

испуга, гнева, удивления или отвращения. 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 на удивление стандартных ошибок в плане эмоциональной грамотности. Знайте, что хулиганы часто устраивают драки на школьном дворе в приступе гнева, потому что понимают нейтральные сообщения и выражения неверно — 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 соглашаются уделять дополнительное время еще одному курсу за счет преподавания основ знаний. Так что складывающаяся стратегия эмоционального воспитания предусматривает не создание нового курса обучения, а объединение занятий чувствами и взаимоотношениями с другими, уже преподаваемыми курсами. Уроки эмоциональной грамотности можно вполне совместить 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 отдельным курсом, тогда как в другие годы курс социального развития объединяется

VEEAM

с такими учебными дисциплинами, как чтение или санитарное просвещение. Отдельные уроки преподаются даже как часть занятий по математике — 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 урокам.

Некоторые программы, развивающие умение контролировать эмоции и навыки общения, вообще не требуют отдельного времени — учителя внедряют нужные темы в структуру школьных дисциплин. Одним примером такого подхода — по существу, скрытого обучения эмоциональной и социальной компетентности, — служит программа развития, 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». Лягушка, которой очень хочется поиграть с впадающей в зимнюю спячку подружкой Жабой, прибегает к маленькой хитрости, чтобы заставить ту 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. Череда приключений приносит новые темы для обсуждения, осведомленность о потребностях друга и понимание, каково бывает, когда тебя дразнят, и что значит делить чувства с друзьями. Обязательным учебным планом предусмотрены все более замысловатые истории с учетом развития детей по мере перехода

VEEAM

из класса в класс начальной и средней школы, дающие учителям отправные точки для обсуждения таких тем, как эмпатия, ви́дение 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 преподать детям навыки и умения, которых им недостает: сдерживание побуждений, объяснение чувств, разрешение конфликтов. 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 мелких споров. Более глубокая идея, преподанная в данном случае, такова: спор можно уладить путем переговоров. Данный подход дети могут перенять для улаживания других аналогичных споров («Чур, я первый!» — просто эпидемия в младших классах, если в той или иной форме не на протяжении всей жизни), он несет более позитивное сообщение, чем раздающееся повсюду властное «Прекратите 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

VEEAM

коробку, — куда ученики опускали письма с описанием своих проблем. Потом они всем классом могли обсудить сложные вопросы и найти способы 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.

«Почтовый ящик» обеспечивает определенную маневренность, когда на обсуждение класса выносятся те или иные критические ситуации или спорные проблемы, 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: насколько рано надо начинать? Некоторые считают, что более всего 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, что и дают программы «Посещение на дому». Уже неоднократно доказано, что необходимо более методично уделять внимание вопросам развития навыков общения и умения

VEEAM

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 мере зависит от наличия у них хотя бы некоторых основных навыков контроля над эмоциями. Дошкольный период оказывается чрезвычайно важным в смысле приобретения основополагающих навыков и умений. Есть свидетельства, 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. Это проявляется даже в первые годы после совершеннолетия. У таких детей меньше проблем с наркотиками и законностью, 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 появления на свет. Однако головной мозг младенца еще весьма далек от полного развития. Как было показано в главе 15, эмоции созреют окончательно, только когда нервная система полностью разовьется (процесс идет в соответствии с природными биологическими часами в период детства и первые годы юности, изменить его невозможно). 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.

VEEAM

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 саморегуляция, начинают формироваться фактически с младенчества. Год, проведенный в детском саду, отмечает пик созревания «социальных эмоций»: незащищенности и скромности, ревности и зависти, гордости и уверенности в себе — в общем, всего, что диктует сравнение себя с другими. Пятилетний малыш, вступая в более широкий социальный мир школы, вступает также и в мир социального сравнения. Сравнение вызывается 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. К примеру, девочка, имеющая старшую сестру — круглую отличницу, может считать себя «тупой».

Д-р Дэвид Гамбург, психиатр и президент Carnegie Corporation, 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 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 самоценности 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

VEEAM

своими эмоциями и иметь оптимистический взгляд на жизнь», — иными словами, эмоциональный интеллект.

Период полового созревания как 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. 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, здесь наступает полная неразбериха. Одно из сильнейших потрясений касается «социальной самооценки» — убеждения учеников, что они способны завязывать и поддерживать дружеские отношения. Именно тогда, как считает Гамбург, нужно 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 некоторое время — предохранит их от сумятицы чувств и влияний, с которыми им скоро придется столкнуться.

VEEAM

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. Стало ясно, 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 перекатывают «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 со сверстниками начинают играть огромную роль в жизни, начинаются уроки, содействующие укреплению дружеских отношений: детей учат эмпатии, контролю побуждений и способам справляться с гневом. На одном из занятий в школе Трауп по курсу «Умение жить», в основном, посвященном сопереживанию, пятиклассники учатся распознавать эмоции по выражению лица. Так, для обучения контролю побуждений было устроено специальное табло в виде светофора, на котором отчетливо воспроизводятся шесть пунктов с указанием конкретных шагов.

VEEAM

Красный свет	1. Остановись, успокойся и подумай, прежде чем действовать.
Желтый свет	2. Расскажи о своих трудностях и о том, какие чувства ты 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 остроумному приспособлению в виде «светофора» регулярно прибегают, когда ребенок, к примеру, готов прийти в ярость, разобидеться при проявлении неуважения или разразиться слезами, если его поддразнивают. Предлагается набор конкретных шагов, помогающих более взвешенными способами справиться с напряженными моментами.

Помимо обуздания чувств, указывается более эффективный способ действовать — то есть думать, прежде чем действовать под влиянием чувств. Став привычным при необходимости справляться с бурным эмоциональным порывом, он может оказаться и главной стратегией, помогающей преодолевать опасности 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 людей. «Если парень приходит в ярость, увидев, что его подружка разговаривает с другим мальчиком, — говорит

VEEAM

один из нью-хейвенских учителей, — ему стоит порекомендовать подумать, 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 всю бесполезность насилия и предлагаем в качестве замены приобрести конкретные навыки. Дети учатся отстаивать свои права, не прибегая

VEEAM

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 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 проблемы, приемлемые для обеих сестер.

Для успешной реализации программы необходимо вывести ее за пределы классной комнаты и внедрять на игровых площадках и в кафетериях, где существует наибольшая вероятность взрыва эмоций. 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 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

VEEAM

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 дразнит меня или что-то мне сделает, то единственный способ расквитаться с ним — 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 проблему». И он нашел себя, занявшись распространением 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 подготовки имеет отношение к основам эмоциональной компетентности (распознавание расширенного диапазона чувств и умение назвать их и сопереживать). Описывая результаты оценки эффективности 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 ведет их к жизни, отмеченной преступлениями

VEEAM

и насилием. Множество исследований таких мальчиков, как мы уже видели в главе 15, создали отчетливое представление о пути, избираемом большинством ребят. Они начинают с импульсивности и вспыльчивости в первых классах школы, затем к концу начальной школы превращаются в отверженных социумом, связываются с кругом себе подобных и в возрасте учеников средней школы увязают в череде преступлений. На пороге совершеннолетия у большой части этих мальчиков уже есть полицейские досье и готовность к насилию.

Когда дело дошло до разработки вариантов вмешательства, которое помогло бы мальчикам сойти с пути насилия и преступлений, то в результате опять же была создана программа преподавания эмоциональной грамотности. Одной из них, разработанной совместно Кэрол Куше и Марком Гринбергом в Университете штата Вашингтон, является учебная программа CASM (CASM — аббревиатура «Стимулирования альтернативных стратегий мышления»). Больше всех в подобных уроках нуждаются те, кто больше всех рискует двинуться по пути преступлений и насилия. Однако, чтобы не привлекать внимания к вызывающей беспокойство подгруппе, курс преподается всему классу.

Все же такие уроки полезны всем детям. Они предусматривают, например, обучение уже в самые первые годы учебы в школе сдерживать свои порывы. При отсутствии умения дети испытывают особенные затруднения с сосредоточением внимания на предметах и поэтому отстают в учебе и оценках. Еще один важный момент — умение распознавать свои чувства. Курс CASM рассчитан на пятьдесят уроков, посвященных различным эмоциям, во время которых самым маленьким рассказывают о главных, таких как счастье и гнев. Позднее останавливаются на более сложных чувствах — ревности, гордости и сознании вины. На уроках осознания эмоций их учат наблюдать за тем, что чувствуют они и окружающие их люди,

VEEAM

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 (равно как и с остальными эмоциями). Дети узнают , что «испытывать любые чувства — нормально», но одни реакции допустимы, а другие — нет. И в 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 семьи не обеспечивают возможность занять прочное положение в жизни. Школа остается единственным местом, куда могут обращаться представители разных групп населения, чтобы исправить нехватку у детей 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 преподать главные уроки умения жить, которые не обрести никаким иным способом. Эмоциональная грамотность означает наличие более широких возможностей получить образование, ведь она восполняет пробел в социализации детей, возникший

VEEAM

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* преподаются уроки. Пожалуй, нет другого предмета, для преподавания которого так много значат личные качества учителя. Ведь 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 самим учителям нужно чувствовать себя комфортно при разговоре об эмоциях; далеко не все учителя избавлены от затруднений или вообще хотят этим заниматься.

Стандартное педагогическое образование не включает почти ничего, что подготовило бы 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.

Хотя многие учителя вначале неохотно берутся за обсуждение темы, которая кажется не имеющей никакого отношения к их профессиональной подготовке, есть данные, говорящие вот о чем: как только они соглашаются попробовать заняться этим, большинство довольно и уже не отказывается. В школах Нью-Хейвена, когда учителя впервые узнали, что их будут обучать преподаванию новых курсов эмоциональной грамотности, 31 процент заявили, что займутся этим

VEEAM

с большой неохотой. По истечении года преподавания этих курсов более 90 процентов учителей признались, что довольны и хотят продолжить преподавание в следующем году.

Расширенная миссия школы

Помимо расширения педагогического образования, эмоциональная грамотность расширяет и наше представление о задачах собственно школ, превращая их в общественного посредника, следящего за тем, чтобы дети усваивали уроки, необходимые для жизни. Происходит возврат к классической роли образования. Масштабный проект требует — помимо любых конкретных вопросов, связанных с учебной программой, — использования возможностей помощи учащимся (в классе и вне класса) обрести навык 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. Там им объясняют, что изучают их дети, и не для того, чтобы они просто дополняли рассказанное в школе. Родителям, ощущающим потребность лучше разбираться в эмоциональной жизни своих детей, тоже нужна помощь.

Таким образом, дети получают согласованную информацию об эмоциональной компетентности на всех этапах 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

VEEAM

конфликтов на игровом поле. Мы устраиваем занятия для родителей, обучая их пользоваться этими методами дома с детьми».

Такое параллельное подкрепление 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 коллектива. Повышается вероятность того, что знания, усвоенные детьми на занятиях по эмоциональной грамотности, не останутся в стенах школы. Попробовав, они будут использовать их на практике, оттачивая в настоящих испытаниях, которые ставит жизнь.

Такой фокус внимания придает новую форму школьному образованию еще в одном отношении, а именно в создании школьной культуры. Школа превращается в «содружество заботливых», в место, где ученики чувствуют себя уважаемыми людьми, которыми интересуются и которые связаны с однокашниками, 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 коллективе 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-неудачников, 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

VEEAM

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 на обсуждение в школе и что лучше предоставлять родителям решать определенные вопросы (аргумент весьма убедительный, если родители действительно обращаются к этим темам, но уже не такой весомый, если родители о них 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, и всем требуется специальная подготовка для реализации этих программ. Да и некоторые дети тоже окажут сопротивление нововведениям, особенно в тех пределах, в которых занятия расходятся с их насущными интересами. Они могут воспринять их и как назойливые посягательства на свою частную жизнь. Вдобавок ко всему возникает дилемма: как сохранить высокое качество программ и помешать ловким дельцам на рынке образования проталкивать непрофессионально составленные программы по эмоциональной компетентности, которые повторяют катастрофические ошибки, например непродуманную политику в отношении наркотиков или беременности подростков.

Так зачем же нам 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, что на одной из улиц Нью-Хейвена в Ламона, его любимца среди бывших учеников, произведено девять выстрелов и что он доставлен в больницу в критическом состоянии. «Ламон был одним из школьных

VEEAM

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».

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 проблемы и их возможные последствия. Выбери решение и реализуй его — версия метода «светофора» для взрослых. Ламон, добавил Шрайвер, любил проводить «мозговые атаки», искал воображаемые, но потенциально действенные способы справляться с неотложными дилеммами, которые ставит жизнь средней школы (проблемы с подружками, способы избежать драки и др.).

После окончания средней школы этих немногочисленных уроков для него, по-видимому, оказалось недостаточно. Бродя по улицам средь 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.

VEEAM

А вот как высказался 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 Траул шестиклассница передала записку своей преподавательнице курса социального развития. В записке говорилось, что ее лучшая подруга беременна, ей не с кем поговорить о том, что делать, и она собирается покончить с собой. Девочка была уверена, что преподавательница позаботится о ее подруге.

Настоящее откровение случилось, когда я наблюдал за седьмым классом во время занятий по социальному развитию в нью-хейвенских школах. Учительница попросила, чтобы «кто-нибудь рассказал мне о какой-то 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».

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 девочке и спросила, зачем она нагородила такую чепуху.

VEEAM

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 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 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, 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 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 объективной оценке, причем наиболее удачные методы оценки основывались на результатах сравнения учеников, прослушавших курс эмоциональной грамотности, с теми, кто не присутствовал на таких

VEEAM

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 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
- Большее 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

VEEAM

Результативное обуздание эмоций

- Большее 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 принимать точку зрения другого человека
- Усиление эмпатии и восприимчивости к чувствам других людей
- Способность более внимательно слушать других людей

Налаживание и поддерживание взаимоотношений

- Способность лучше анализировать взаимоотношения и понимать друг друга
- Большее 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

VEEAM

Один пункт в списке заслуживает особого внимания: программы эмоциональной грамотности улучшают оценки детей по предметам и характеристики их поведения в школе. И это отнюдь не разовое следствие — в исследованиях оно возникает снова и снова. В то время как слишком многим детям недостает 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 обучению. 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 в одинаковой степени не овладеют этими навыками и умениями, улучшения в обществе будут напрямую связаны с успехами прошедших обучение мальчиков и девочек. «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 старый термин для обозначения комплекса умений и навыков, представляемых эмоциональным интеллектом —

VEEAM

«характер». Так вот, характер, как определяет 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 как факт, что совершенствование характера служит фундаментом демократических обществ, рассмотрим, какими способами эмоциональный интеллект укрепляет фундамент. Базис характера составляет самодисциплина. Добродетельная жизнь, как заметили философы еще во времена Аристотеля, основана на самоконтроле. Краеугольный камень характера — способность находить для себя мотивы и управлять самим собой в чем угодно, будь то выполнение домашнего задания, завершение работы или подъем утром с постели. Способность отсрочивать удовольствие, а также контролировать и направлять в нужное русло побуждения к действию и составляет основное эмоциональное умение, 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. — Требуется воля, чтобы держать эмоции под контролем разума».

Способность думать не только о себе и своих побуждениях приносит пользу обществу и готовит почву для эмпатии, умения по-настоящему слушать и принимать 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 быть терпимым и принимать различия. Такие способности особенно востребованы в нашем обществе, которое становится все более многонациональным: они позволяют людям вести совместную жизнь

VEEAM

в обоюдном уважении и создают возможность 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. А они, в свою очередь, обеспечивают истинную приверженность гражданским и моральным ценностям.

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. 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 объявлялось, что огнестрельное оружие стало главной причиной смертности в Америке, потеснив автокатастрофы. Вторая сообщала, что в прошлом году количество тяжких убийств возросло на 3 процента. Особенно встревожил сделанный во второй статье прогноз криминолога 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 достигнет возраста, на который приходится максимум преступлений. На горизонте уже появились предвестники: в третьей статье говорилось,

VEEAM

что за четыре года — между 1988 и 1992 годами, — по данным Министерства юстиции, произошел скачок на 68 процентов в числе несовершеннолетних, осужденных за убийство, нападения при отягчающих обстоятельствах, разбой и изнасилование с применением физической силы. Только количество нападений при отягчающих обстоятельствах возросло на 80 процентов.

Эти подростки принадлежат к первому поколению, вооруженному не просто огнестрельным, а легкодоступным автоматическим оружием. Точно так же поколение их родителей было первым получившим широкий доступ к наркотикам. Ношение подростками огнестрельного оружия означает, что 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. Одновременно мы и не дали себе труда научить их проявлять сочувствие, контролировать побуждения, не познакомили с основными принципами эмоциональной компетентности. Оставляя эмоциональное воспитание детей на волю 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, курсы обучения встречаются еще довольно редко. Большинство учителей, директоров школ и родителей просто не знают, куда обратиться. Кстати сказать, лучшие модели как-то выпадают из главного направления в деле образования, находя применение в отдельных частных школах и нескольких сотнях

VEEAM

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?

VEEAM

Приложения

Приложение А

Что такое эмоция?

Несколько слов о том, что я подразумеваю под эмоцией. По поводу точного значения термина 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, нейтрального состояния; любое неистовое или взволнованное состояние психики». Я пользуюсь термином «эмоция» применительно к чувству и характерным для него мыслям, психологическому и биологическому состояниям и диапазону побуждений к действию. Существуют сотни эмоций, дополняемые 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 — своего рода синим, красным и желтым цветами* чувства, из которых получаются все комбинации, — и даже о том, существуют ли вообще такие первичные эмоции.

---

* В цветоведении основные цвета, при смешении которых получаются все остальные, называемые «составными». *Прим. ред.*

VEEAM

Некоторые теоретики предлагают основные семейства, хотя далеко не все соглашаются. 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, 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, агапé — 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, список не дает ответа на любой вопрос относительно того, как классифицировать эмоции. Как, к примеру, насчет

VEEAM

комбинаций, 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 способность прощать, уверенность и самообладание? Или о некоторых классических пороках, таких чувствах, как сомнение, самодовольство, леность 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. Он выяснил, что выражения лица, соответствующие четырем эмоциям (страху, гневу, печали, наслаждению), являются общими для людей, принадлежащих к различным культурам по всему миру, включая дописьменные народы, не испорченные влиянием кино или телевидения. Значит, основные эмоции универсальны. Экман показывал фотографии лиц, технически точно воспроизводящих данные выражения, представителям таких далеких культур, как, например, в западной части Новой Гвинеи. Там обитает изолированное племя, принадлежащее к каменному веку, живущее далеко в горах. Экман обнаружил, что повсюду люди узнают одни и те же основные эмоции. Эту универсальность выражений лиц, соответствующих определенным эмоциям, впервые подметил, вероятно, Дарвин, видевший в ней доказательство того, что силы эволюции запечатлели эти сигналы в нашей центральной нервной системе.

Пытаясь найти основные принципы, я следую примеру Экмана и его единомышленников, рассматривая эмоции в аспекте семейств или характеристик. Я беру главные семейства (гнев, печаль, страх, наслаждение, любовь, стыд и так далее) как относящиеся к делу, чтобы показать бесконечные нюансы нашей эмоциональной жизни. Каждое из этих семейств несет в своей основе ядро, из которого волнами расходятся бесчисленные мутации родственных форм эмоций.

VEEAM

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, делающие людей подавленными, застенчивыми или оживленными. А еще дальше этих эмоциональных диспозиций помещаются настоящие расстройства, такие как клиническая депрессия или непрерывное состояние тревоги, в которых человек чувствует себя постоянно втянутым в токсическое состояние.

VEEAM

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? Как могут эмоции обладать собственным здравым смыслом и собственной же логикой?.. Пожалуй, две лучшие оценки эмоционального мозга предложены независимо друг от друга Полом Экманом, руководителем лаборатории по изучению взаимодействия людей в Университете штата Калифорния в Сан-Франциско, и Сеймуром Эпштейном, психологом из Университета штата Массачусетс. Хотя и Экман, и Эпштейн тщательно рассматривали различные научные факты, оба 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

VEEAM

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, что должно сразу насторожить, скажем, если вы столкнулись с другим животным и мгновенно приняли решение вроде «Я его съем или оно сожрет меня». Тем организмам, которым нужно было слишком долго размышлять над ответами, вряд ли было суждено иметь многочисленное потомство, которому они передали бы свои медлительные гены.

Поступки, продиктованные эмоциональным умом, отмечены особенно сильным чувством уверенности — таков побочный результат отлаженного упрощенного способа смотреть на вещи, который может приводить в полнейшее недоумение рациональный ум. Когда страсти улягутся (или даже во время ответной реакции), мы ловим себя на мысли: «Зачем я это сделал?». Проявляется признак пробуждения рационального ума, правда, не такого быстрого, как эмоциональный.

Поскольку интервал между возникновением того, что запускает эмоцию, и ее вспышкой может длиться фактически мгновение, постольку 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, чтобы никогда не перейти на уровень сознаваемой осведомленности. Множество наспех «сварганенных» эмоциональных реакций охватывает нас фактически до того, как мы полностью поймем, что происходит.

Скоростной режим восприятия жертвует точностью ради быстроты, полагаясь на первые впечатления, реагируя на общую картину или на самые впечатляющие аспекты. Таким образом вещи

VEEAM

воспринимаются сразу как целое, а реакция не требует времени для вдумчивого анализа. Яркие элементы могут определить впечатление за счет тщательной оценки деталей. Огромное преимущество заключается в том, что эмоциональный ум считывает эмоциональную реальность («он сердится на меня»; «она лжет»; «он огорчился») в одно мгновение, вынося простые интуитивные суждения, которые подсказывают нам, к кому надо относиться настороженно, кому верить, кто страдает. Эмоциональный ум — наш радар для обнаружения опасности; если бы мы (или наши предки в процессе эволюции) стали дожидаться, чтобы рациональный ум вынес кое-какие из этих суждений, мы не только ошиблись бы — мы могли бы стать покойниками. Обратной стороной медали является то, что впечатления и интуитивные суждения в силу того, что они выносятся в мгновение ока, могут оказаться ошибочными или вводить в заблуждение.

Пол Экман полагает: 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 события, требующие ответных действий, без потери времени на обдумывание — надо ли реагировать, и если да, то как. С помощью разработанной Экманом системы обнаружения эмоций по едва уловимым изменениям выражения лица можно прослеживать микрореакции, мелькающие на лице менее чем за полсекунды. Экман и его сотрудники установили: внешние проявления эмоций начинают обнаруживать себя изменениями в мимической мускулатуре в течение нескольких тысячных долей секунды после события, запускающего реакцию. Физиологические изменения, типичные для данной эмоции, например резкий отток крови и учащенное сердцебиение, также занимают всего лишь доли секунды. Такая быстрота особенно оправданна при сильной эмоции (страх или внезапный испуг).

VEEAM

Экман утверждает, что, формально говоря, полный разгар эмоций занимает очень короткое время, продолжается 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 продолжали бы владеть нами и после того, как 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 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: она сначала «закипает» и «варится» в наших мыслях и только потом приводит к переживанию. Второй путь к запуску эмоций оказывается более осмысленным: мы, как правило, вполне отдаем себе отчет в мыслях, которые к нему ведут. В таком виде эмоциональной реакции задействована более длительная оценка. Наши мысли, или познавательная способность, играют ключевую роль в решении, какие эмоции будут возбуждены. Стоит только произвести оценку («Этот водитель такси

VEEAM

обманывает меня» или «Этот ребенок просто прелесть»), как тут же следует подходящая эмоциональная реакция. При более медленной последовательности процессов чувству предшествует более полно сформулированная мысль. Эмоции посложнее, вроде смятения или опасения по поводу приближающегося экзамена, следуют длительным маршрутом, на развертывание которого уходят минуты, — те эмоции, которые проистекают из мыслей.

В противоположность при последовательности процессов быстрого реагирования чувствование, видимо, предшествует мысли или возникает одновременно с нею. Скоропалительная эмоциональная реакция торжествует в ситуациях, связанных с необходимостью примитивного выживания. Положительная сторона 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, охватывающие нас, вовсе не выбраны нами. Поэтому они могут послужить нам неким алиби. «Дело в том, что мы не выбираем эмоции, которые у нас возникают», — замечает Экман. Это позволяет людям оправдывать свои поступки тем, что они находились во власти эмоций.

Точно так же, как есть два пути возникновения эмоций — быстрый и медленный, один через непосредственное восприятие, другой через осмысление, — существуют еще и эмоции, возникающие по требованию. Примером служат актерские приемы с намеренным вызыванием слез, которые наворачиваются на глаза, когда на помощь приходят печальные воспоминания. Однако актеры просто больше, чем остальные люди, поднаторели в умышленном использовании второго пути к эмоциям — чувствования через размышления. Хотя мы не можем выбрать, какие именно эмоции запустит та или иная

VEEAM

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 зачастую не решает, какие эмоции мы «должны» испытывать. Чувства, как правило, приходят к нам как fait accompli*. Рациональный ум обычно контролирует протекание этих реакций. За несколькими исключениями мы не решаем, когда нам впадать в ярость, печалиться и т. д.

Условная, детски невинная реальность

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 Христос, 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 выражают себя на языке сердца.

Логика сердца — эмоционального ума — хорошо изложена Фрейдом в его концепции мышления по типу «первичного процесса»**.

---

* Свершившийся факт (фр.).

** В психоанализе «первичный (психологический) процесс» — воображение, сновидения, грезы.

VEEAM

Это 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 ассоциаций.

Если эмоциональный ум следует этой логике и ее правилам, заменяя один элемент другим, то вовсе не обязательно определять вещи с помощью их объективных особенностей. То, как они воспринимаются, не имеет никакого значения. Вещи таковы, какими кажутся. То, что напоминает нам что-то еще, может оказаться гораздо более важным, чем то, что «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, и чем сильнее эмоции, тем больше сходство. Одна похожая черта — 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 мышления является

VEEAM

мышление персонализованное, когда события воспринимаются с ошибкой, связанной с собственной личностью. Как у водителя, который после аварии объяснил, что «телефонный столб двигался прямо на меня».

Детски непосредственный образ действий есть самоутверждение, подавляющее или игнорирующее воспоминания или факты, которые разрушают убеждения, и улавливающее те, которые его поддерживают. Убеждения рационального ума носят ориентировочный характер; новый факт может опровергнуть какое-нибудь убеждение и заменить его новым — он включает объективные данные. 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 ни на что не влияют, 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 черта события наводит на эмоционально окрашенное воспоминание о прошлом, эмоциональный ум откликается: он включает чувства, связанные 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 теперь уже не существует того, что было когда-то. Тот, кто научился реагировать на сердитый взгляд сильным страхом и отвращением,

VEEAM

до некоторой степени сохранит эту реакцию даже и во взрослом состоянии. Но тогда сердитый взгляд уже не будет нести с собой 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 наше самоощущение. Мысли и оценки примут окраску прошлых, пусть даже и покажется, будто реакция обусловлена исключительно нынешней обстановкой. Наш эмоциональный ум будет использовать рациональный в своих целях, поэтому мы придумаем объяснения — логические обоснования — для наших чувств и реакций, оправдывая их с точки зрения настоящего времени и не осознавая влияния эмоциональной памяти. Мы не можем иметь никакого представления о том, что происходит на самом деле, хотя и бываем абсолютно убеждены, будто совершенно точно знаем, что происходит. В такие моменты эмоциональный ум уже настроил рациональный, 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 специфические для конкретного состояния репертуары начинают доминировать.

VEEAM

Одним из признаков активирования подобного репертуара служит селективная память. Часть отклика ума на ситуацию, вызывающую эмоции, состоит в перетасовке воспоминаний и вариантов выбора действий таким образом, 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 эмоция становится господствующей. И еще — единственный в своем роде набор сигналов, который организм автоматически передает, пребывая в ее власти.

VEEAM

Приложение В

Невральная схема страха

Центральная роль в возникновении страха принадлежит миндалевидному телу. Когда у пациентки, которую неврологи называют С. М., редко встречающаяся болезнь мозга разрушила миндалевидное тело (не затронув никакие другие структуры мозга), из ее ментального репертуара страх исчез. Она утратила способность распознавать выражения страха на лицах других людей и придавать такое же выражение своему лицу. Как определил ее невролог, «если бы кто-нибудь приставил пистолет к голове С. М., она умом бы понимала, что напугана, но не испытывала бы страха, как, например, вы или я».

Наверное, неврологи составили схему страха 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

VEEAM

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, 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 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 распознаются звуки.

Гиппокамп, местонахождение главного хранилища памяти, быстро классифицирует грохот, сравнивая его с другими похожими звуками, которые вы слышали, чтобы проверить, знаком ли вам звук. Является ли грохот мгновенно узнаваемым? Тем временем слуховая зона коры головного мозга выполняет более сложный анализ, пытаясь определить источник звука — кошка? Ставень, хлопнувший на ветру? Вор? Слуховая зона коры головного мозга предлагает свои гипотезы — может, кошка сбросила лампу со стола, но, может, и вор лезет, — и посылает 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

VEEAM

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 еще больше беспокоиться об установлении источника звука. Если дополнительный тонкий анализ не дает никакого удовлетворительного ответа, миндалевидное тело включает сигнал тревоги: его центральная область активирует гипоталамус, мозговой ствол и вегетативную нервную систему.

Превосходное устройство миндалевидного тела как источника тревожной сигнализации становится очевидным в момент опасения и подсознательной тревоги. У каждого из нескольких пучков нейронов в миндалевидном теле имеется определенный набор выростов с рецепторами, предназначенными для разных нейротрансмиттеров. Похоже на компании, обслуживающие домашние системы тревожной сигнализации: операторы всегда готовы послать вызов в местное пожарное депо, полицию или к 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. Входящие сигналы превращают миндалевидное тело в вечного проверяющего, который тщательно исследует каждый сенсорный опыт.

Выросты миндалевидного тела достают до любого крупного отдела головного мозга. Из центральной и медиальной зон ответвление идет к зонам гипоталамуса, которые секретируют вещество, обусловливающее реакцию организма на критическую

VEEAM

ситуацию, — кортикотропин-рилизинг-гормон (КРФ), который мобилизует реакцию типа «сражайся или спасайся» с помощью последовательного ряда других гормонов. От базальной (то есть 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

* То есть из базальной и боковой. *Прим. ред.*

VEEAM

на подсознательном уровне: вы не успеваете осознать, что испугались чего-то.

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, приостановить начавшиеся движения мышц, не имеющие отношения к данному делу, увеличить частоту сокращений сердца, поднять кровяное давление и замедлить дыхание (вы, возможно, заметили, что при внезапном испуге задерживаете дыхание, чтобы лучше расслышать, что же вас напугало). Но это только одна составляющая обширного, тщательно скоординированного комплекса изменений, производимых миндалевидным телом и соединенными с ним отделами, когда они в критический момент поднимают мозг «в ружье».

Тем временем миндалевидное тело вместе с соединенным с ним гиппокампом дает соответствующие указания клеткам, передающим 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, 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.

VEEAM

После того как все эти сигналы отправлены, вас охватывает совершенно сформированный 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 еще хотя бы 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 подробно рассказано об этом в книге Джерома Кейгана «Пророчество Галена».)

VEEAM

Приложение Г

Консорциум У. Т. Гранта: действующие компоненты профилактических программ

Главные компоненты эффективных программ включают:

Умение справляться с эмоциями

- Идентифицировать и называть чувства
- Выражать чувства
- Оценить силу чувств
- Управлять чувствами
- Отсрочивать удовольствия
- Контролировать побуждения
- Ослабить стресс
- Выяснить разницу между чувствами и поступками

VEEAM

Когнитивные способности

- Говорить с собой — ведение «внутреннего диалога» как способ справиться с вопросом или проблемой, а также мотивировать собственное поведение
- Считывать и толковать социальную информацию, например, осознавать влияние социума на поведение и рассматривать себя с точки зрения более крупного сообщества
- Осуществлять шаги для решения проблем и принятия решений, например, сдерживать побуждения; ставить задачи, определять альтернативные действия, прогнозировать последствия
- Понимать точки зрения других людей
- Понимать правила поведения (какое поведение приемлемо, а какое нет)
- Позитивно относиться к жизни
- Вырабатывать самоосознание, например, реалистические ожидания в отношении себя

Поведенческие навыки

- Невербальные — общение посредством зрительного контакта, выразительности лица, тона голоса, жестов и так далее
- Вербальные — четкая формулировка требований, действенная реакция на критику, сопротивление негативным влияниям, умение выслушать других, помощь другим людям, участие в положительных группах в качестве равного по положению

Приложение Д

Курс обучения: познай самого себя

Главные компоненты

- *Самоосознание:* наблюдать за собой и осознавать свои чувства, создать словарь для чувств; выяснять связи между мыслями, чувствами и реакциями
- *Лично принимать решения:* рассматривать свои действия и выяснять последствия этих действий; выяснять вопрос о том, что управляет принятием решения — мысль или чувство; практически использовать результаты анализа в таких областях, как сексуальная и наркотическая
- *Умение владеть чувствами:* мониторинг «внутреннего разговора» для того, чтобы отлавливать негативную информацию, такую как резкая критика самого себя; осознавать то, что скрывается за чувством (например, обида, которая лежит в основе гнева); находить способ справиться со страхами и тревогами, гневом и печалью

VEEAM

- *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: научиться хорошо слушать и задавать вопросы; умение проводить различия между тем, что кто-то говорит или делает, и вашими реакциями или суждениями; 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; распознавать аналогичные модели у других людей
- *Личная ответственность:* умение брать на себя ответственность; осознавать последствия своих решений и поступков; принимать свои чувства и настроения; доводить дела до конца согласно обязательствам (например, в отношении учебы)
- *Уверенность в себе:* умение заявлять о своих заботах и переживаниях без раздражения и заинтересованно
- *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 E

Социальное и эмоциональное обучение: результаты

Программа развития ребенка

Эрик Шэпс, Центр по изучению развития, Окленд, штат Калифорния:

Проверка в школах Северной Калифорнии, классы К-6; оценка независимых наблюдателей, сравнение с контрольными школами.

Результаты

- Более ответственные
- Более уверенные в себе
- Более просоциальные и готовые помочь
- Лучше понимающие других людей

VEEAM

- Более тактичные и заботливые
- Более просоциальные стратегии разрешения межличностных проблем
- Более гармоничные
- Более демократичные
- Более умелое разрешение конфликтов

CACM

Марк Гринберг, проект «Ускоренный курс», Университет штата Вашингтон.

Проверка в школах Сиэтла, 1–5-е классы; оценки выносились учителями, отобранными для сравнения контрольных учащихся из числа 1) обычных учащихся, 2) глухих учащихся, 3) учащихся, получающих специальное образование.

Результаты

- Улучшение социальных и когнитивных навыков
- Улучшение эмоционального состояния, осознания и понимания
- Лучший самоконтроль
- Более удачное планирование при решении когнитивных задач
- Дети больше думают, прежде чем начать действовать
- Более успешное разрешение конфликтов
- Более позитивная атмосфера в классе

VEEAM

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.

Проверка 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

VEEAM

- 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-нью-хейвенская программа стимулирования развития социальной компетентности

Роджер Вайссберг, Университет штата Иллинойс в Чикаго.

Проверка 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

---

* Делинквентное поведение — антиобщественное, противоправное, воплощенное в поступках индивида (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом. *Прим. ред.*

VEEAM

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.

Проверка в школах Нью-Йорка, классы К-12, по оценкам учителей до и после программы.

Результаты

- Меньше хулиганских действий в классе
- Меньше словесных оскорблений в классе
- Атмосфера насыщена большей заботливостью
- Большая готовность к сотрудничеству
- Большая эмпатия
- Лучшие навыки общения

Проект улучшения социального осознания и решения социальных проблем

Морис Илайес, Университет Ратгерса.

Проверка в школах Нью-Джерси, классы К-6, по оценкам учителей, суждениям ровесников и школьным отчетам в сравнении с неучаствовавшим контингентом.

Результаты

- Большая чуткость к чувствам других людей
- Лучшее понимание последствий своего поведения
- Возросшая способность «правильно понимать» межличностные ситуации и планировать соответствующие действия

VEEAM

- 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 период, когда замысел книги еще только формировался. Ее чуткость к эмоциональным потокам, пронизывавшим глубины наших мыслей и взаимодействия, открыла мне целый мир.

В первый раз я услышал выражение «эмоциональная грамотность» от Эйлин Рокфеллер Гроувалд, которая основала Институт пропаганды здоровья и одно время возглавляла его. Давнишний случайный разговор пробудил мой интерес и положил начало научным исследованиям, которые в итоге и составили содержание этой книги.

Благодаря помощи Института Фетцера я располагал достаточным временем для более полного выяснения того, что такое эмоциональная грамотность. Я благодарен главе института Робу Леману за поддержку, на начальном этапе имевшую для меня решающее значение, и Дэвиду Слайтеру, руководителю программы из того же института, за постоянное сотрудничество. 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 открытиями и данными,

VEEAM

проанализированными и обобщенными на страницах книги. Я благодарен Питеру Саловэю из Йельского университета за концепцию эмоционального интеллекта. Большой объем информации я получил, будучи причастным к текущей работе многих научных работников в сфере образования, а также практиков, занимающихся первичной профилактикой: они 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 Шрайвер из Йельского центра по изучению детей; Роджер Вайссберг из Университета штата Иллинойс в Чикаго; Морис Илайес из Института Ратгерса; 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 Саловэй 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 Болинасе, штат Калифорния; Денис Прэджер, в те годы руководитель программы здравоохранения в Фонде имени Джона Д. Кэтрин Т. Макартур; Марк Герзон, директор предприятия

VEEAM

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 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 таймс» в течение последних десяти лет оказывали мне всяческую помощь в исследованиях, предоставляя сведения об открытиях в области эмоций, которые впервые публиковались на страницах 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.

VEEAM

Об авторе

Статьи доктора философии Дэниела Гоулмана посвящены наукам о мозге и наукам о поведении. Написанные для «Нью-Йорк таймс», они благодаря системе распространения появляются в печати по всему миру. Гоулман 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».

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/

Наш блог: http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/

Мы в Facebook: http://www.facebook.com/mifbooks

Мы ВКонтакте: http://vk.com/mifbooks

Предложите нам книгу: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/

Ищем правильных коллег: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/

VEEAM

Научно-популярное издание

Дэниел **Гоулман**

Эмоциональный интеллект
Почему он может значить больше, чем IQ

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Римма Болдинова*
Редактор *Вера Калмыкова*
Дизайн *Андрей Васильев*
Макет *Владимир Мачинский*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Ирина Моисеенко, Лариса Николина*

VEEAM

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН — известный американский психолог, выпускник Гарвардского университета. Гоулман первым заговорил об исключительной важности эмоционального интеллекта — EQ, и благодаря ему термин приобрел огромную популярность. Автор десяти книг по психологии, образованию, науке и лидерству.

Книга «Эмоциональный интеллект» произвела в США настоящий фурор. Она буквально ошеломила бизнесменов, которые на протяжении всего двадцатого столетия руководствовались правилом «эмоциям не место на работе». Гоулман убедительно доказал, что для того, чтобы стать менеджером, нужно обладать некоторым уровнем IQ, но для того, чтобы продвигаться по служебной лестнице, необходимо кое-что другое. И это «кое-что» — EQ.

«Эмоциональный интеллект» почти два десятка лет — впервые книга издана в 1995 году — остается бестселлером. Она переведена на 40 языков, и в одних только Соединенных Штатах продано более 5 000 000 экземпляров.

***

Без термина «эмоциональный интеллект» и понимания того, какую роль он играет в нашей жизни, трудно представить себе современную практическую психологию. Дэниел Гоулман, психолог и научный колумнист газеты «Нью-Йорк таймс», написал об этом книгу, которая за 18 лет не стала менее новаторской. Это не только познавательное чтение про разум и чувства, но и ценное руководство для всех, кто захочет сделать лучше жизнь своих любимых, детей, родителей, партнеров и подчиненных. Ну и свою собственную, конечно.

Журнал PSYCHOLOGIES

ISBN 978-5-91657-684-9



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/**mifbooks**

twitter.com/**mifbooks**

vk.com/**mifbooks**

VeeAM