

Дэниел Гоулман

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



Новая редакция
перевода
+ примечания
и комментарии

PSYCHOLOGIES

МИФ Саморазвитие

Дэниел Гоулман

**Эмоциональный интеллект.
Почему он может
значить больше, чем IQ**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1995

УДК 159.923.35
ББК 88.912

Гоулман Д.

Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1995 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-146211-8

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

ISBN 978-5-00-146211-8

© Гоулман Д., 1995
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1995

Содержание

Задача Аристотеля	6
Почему мы заговорили об эмоциях сегодня	8
Наше путешествие	10
Часть I. Эмоциональный мозг	12
Глава 1. Зачем нужны эмоции	12
Когда эмоции берут верх	13
Побуждение к действию	14
Два наших ума	16
Как развивался мозг	17
Глава 2. Анатомия «захвата эмоций»	20
Вместилище всех страстей	21
Нейронная проводка для передачи сигналов	22
«Эмоциональный часовой»	24
Специалист по эмоциональной памяти	26
Устаревшие нейронные сигнализаторы тревоги	27
Когда эмоции проворны и «безграмотны»	28
Управляющий эмоциями	29
Согласование эмоций и мышления	32
Часть II. Природа эмоционального интеллекта	34
Глава 3. Когда умный глупеет	34
Эмоциональный интеллект и судьба	35
Другой вид интеллекта	37
Спок против Дейты: когда когнитивных способностей	40
недостаточно	
Могут ли эмоции быть разумными?	42
IQ и эмоциональный интеллект: чистые типы	43
Глава 4. Познай самого себя	46
Вспыльчивые и индифферентные	48
Бесчувственный мужчина	49
Полезно доверять интуиции	51
Проникновение в бессознательное	52
Глава 5. Рабы страстей	54
Анатомия ярости	56
«Волна» ярости	57
В порыве ярости	58
Бальзам, смягчающий гнев	59
Успокоение	59
Уговорами напряжения не снять	60
Снижение тревоги: ну что, беспокоимся?	61
Как «работает» беспокойство	63
Как справляться с печалью	65
Способы поднять настроение	67
«Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание	70
Глава 6. Главная одаренность	72
Контроль побуждений: тест с зефиром	74
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ

Научный редактор Елена Ефимова

Издано с разрешения автора и литературного агентства Brockman, Inc.

Все права защищены.

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

© 1995 by Daniel Goleman.

Introduction copyright © 2005. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2021



*Посвящается Таре, неиссякаемому источнику эмоциональной
мудрости*

Задача Аристотеля

Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, – это дано не каждому.

Аристотель. Никомахова этика

С самого утра невыносимо парило: в Нью-Йорке выдался один из тех жарких и влажных августовских дней, когда ощущение дискомфорта приводит в уныние всех и вся. Возвращаясь в отель, я вошел в автобус, следовавший по Мэдисон-авеню, и испытал настоящее потрясение, встретившись взглядом с темнокожим водителем средних лет, на лице которого сияла радостная улыбка. Он поприветствовал меня дружеским: «Здорово! Как дела?» Так он обращался ко всем входящим в автобус. Каждый вздрагивал от неожиданности, но из-за невыносимой погоды и дурного расположения духа почти никто не отвечал на добродушное приветствие.

Однако пока автобус едва полз от центра города, увязнув в плотном потоке других машин, в салоне происходило медленное, почти волшебное превращение. Водитель без устали комментировал все, что встречалось нам по пути: вон в том магазине недавно была отличная распродажа, а в этом музее открылась замечательная выставка. Слышали о новом фильме, который идет в кинотеатре на углу? Его восторг перед неисчерпаемыми возможностями, которые дарил этот город, постепенно передавался всем вокруг. К тому моменту, когда пассажиры выходили на своей остановке, от их угрюмости не оставалось и следа, и когда водитель кричал им вслед: «Пока, хорошего дня!» – каждый с улыбкой что-то отвечал.

Я до сих пор помню ту поездку, хотя прошло почти двадцать лет. Тогда я только защитил докторскую диссертацию по психологии, но на тот момент мало кто интересовался механизмом подобных трансформаций. Психологическая наука не знала ничего (или почти ничего) о природе эмоций. Тем не менее я представил себе, как пассажиры автобуса продолжают делиться хорошим настроением с кем-то еще, а те, в свою очередь, со следующими, словно расходящиеся по всему городу круги добра, а в центре – водитель автобуса с почти волшебной способностью укрощать раздражительность окружающих и смягчать их сердца.

Для контраста приведу несколько недавних новостных сообщений.

- Десятилетний ученик залил краской парты, компьютеры, принтеры, изуродовал машину на школьной автостоянке после того, как кто-то из одноклассников обозвал его «сосунком», а он решил доказать обратное.

- Случайная стычка между подростками возле одного из клубов на Манхэттене переросла в ожесточенную драку и закончилась тем, что один из участников открыл стрельбу из автоматического пистолета 38-го калибра. Восемь молодых людей получили ранения. Как отмечается в статье, в последние годы по всей стране люди все чаще хватаются за оружие в ответ на пустяковую ситуацию, которую они воспринимают как неуважение в свой адрес.

- По статистике, в 57 % случаев гибели детей до 12 лет виновными оказываются родители, отчимы или мачехи. Почти половина обвиняемых заявляют, что «просто пытались дисциплинировать ребенка». Избиение до смерти могло быть спровоцировано следующими «нарушениями»: ребенок мешал смотреть телевизор, плакал, пачкал пеленки и т. д.

- В Германии неонацист совершил поджог, в результате которого в огне погибли пять турецких женщин и девочек. На суде молодой человек признался, что потерял работу, начал пить и винил во всех своих проблемах мигрантов. Едва слышным голосом парень объяснял: «Не перестаю глубоко сожалеть о содеянном, мне бесконечно стыдно».

Каждый день информационные ленты сообщают о новых подобных случаях нарушения границ безопасности и норм поведения, о вспышках агрессии и неконтролируемого гнева, которые оборачиваются трагедией. К сожалению, новости в СМИ лишь зеркально отражают в масштабе общества нашу личную неспособность управлять собственными эмоциями. Это же касается и тех, кто нас окружает. Никто из нас не застрахован от стихийных эмоциональных всплесков и последующего сожаления. В той или иной степени мы все этому подвержены.

В последнее десятилетие подобные новости стали неотъемлемой частью нашей картины дня. Это говорит о том, что мы все хуже справляемся со своими эмоциями во всех сферах жизни – в семье, в рабочем коллективе, в обществе, – все чаще поддаемся отчаянию и не ведаем, что творим. Прошедшие годы отмечены ростом вспышек ярости и немой безысходности. Их проявления могут быть самыми разными: одиночество малыша, которому телевизор заменяет няню; боль покинутого ребенка, до которого никому нет дела; семейное насилие, которое скрывается под уродливой маской близости. Признаки того, что эмоциональное здоровье общества стремительно ухудшается, можно увидеть в цифрах статистики: во всем мире растет число случаев депрессии, случаев, когда подростки приносят в школу оружие, когда недоразумение на дороге выливается в кровавую «разборку», когда недовольные уволенные сотрудники расстреливают бывших коллег. *«Психологическое насилие»*, *«дорожная ярость»*, *«посттравматический стресс»* – за прошедшее десятилетие все эти термины прочно укоренились в нашем повседневном лексиконе. Теперь при прощании вместо ободряющего «Хорошего дня!» мы скептически произносим: «Ну давай!»

Эта книга поможет вам понять то, что с трудом поддается пониманию. Как психолог, а в последние десять лет еще и журналист The New York Times, я пристально слежу за научными достижениями в области изучения иррационального. Меня не перестают удивлять два противоположных тренда: первый отражает неуклонное ухудшение эмоционального здоровья общества, второй предлагает эффективные способы лечения.

Почему мы заговорили об эмоциях сегодня

Несмотря на неутешительную информационную картину, в последнее десятилетие наблюдается беспрецедентное развитие научных исследований в области эмоций. Среди наиболее важных следует отметить изучение процессов функционирования человеческого мозга, что стало возможным благодаря новейшим разработкам в области технологий визуализации мозговых структур. Впервые в истории человечества ученые сумели увидеть то, что веками оставалось тайной за семью печатями: что именно происходит в этой сложной системе из массы клеток в то время, когда мы думаем и чувствуем, представляем и мечтаем. Полученные данные из нейробиологии помогают лучше понять, каким образом центры мозга, регулирующие эмоции, заставляют нас почувствовать гнев или разразиться слезами; как действуют более древние структуры головного мозга, отвечающие за наши базовые реакции – драться и любить. Сегодня, благодаря осознанию механизма работы эмоций и его возможных сбоев, мы получили шанс найти актуальные способы преодоления наших всеобщих проблем в этой области.

Мне пришлось долго ждать, пока накопится достаточно научных данных для написания этой книги. То, что такая важная тема оставалась в тени вплоть до недавнего времени, отчасти объясняется тем, что раньше исследователи уделяли на удивление мало внимания изучению роли чувств в психической деятельности человека. Эмоции оставались настоящей «terra incognita» научной психологии. Образовавшуюся пустоту заполнял поток пособий по самопомощи, в которых содержалась масса советов, основанных в лучшем случае на клиническом мнении, но не имевших под собой доказательной базы. Теперь же мы можем опираться на авторитетное и обоснованное научное мнение по самым актуальным и сложным вопросам работы человеческой психики в ее наиболее иррациональных проявлениях и способны с относительной точностью составить карту человеческих эмоций.

Такое структурирование эмоциональной сферы подвергает сомнению ограниченное представление об интеллекте как о генетической данности, которая не меняется под влиянием жизненного опыта, а также убеждение, что судьба человека по большому счету предопределена теми умственными способностями, которыми он наделен от природы. Это убеждение не позволяет нам задуматься над очень важным вопросом: а что мы *способны* изменить, чтобы помочь нашим детям преуспеть в будущем? Какие факторы срабатывают, например, когда люди с высоким IQ терпят неудачу, а обладатели относительно скромного IQ оказываются, как ни странно, успешными? Я убежден, что причина чаще всего в так называемом *эмоциональном интеллекте*, который включает в себя самоконтроль, инициативность и настойчивость, а также способность к самомотивации. Этим навыкам, как вы увидите далее, детей можно научить, подарив им тем самым возможность эффективнее распорядиться интеллектуальным потенциалом, который им достался в генетической лотерее.

Помимо этого, изучение эмоционального интеллекта накладывает на нас еще одну чрезвычайно важную моральную обязанность. Сегодня мы становимся свидетелями стремительного распада социума, когда эгоизм, насилие, скудость духа подтачивают благополучие общества. И в этом случае важность эмоционального интеллекта проявляется в его взаимосвязи между сиюминутным эмоциональным настроением, основополагающими чертами характера и нравственными установками человека. Мы получаем все больше доказательств, что фундаментальные этические принципы личности базируются на эмоциональном потенциале. Так, импульс – это способ проявления эмоции. Источник любого импульса – это эмоция, которая стремится проявиться в действии. Люди, не умеющие сдерживать свои импульсивные порывы, не обладающие достаточным самоконтролем, не обременяют себя соблюдением моральных принципов. Способность держать свои порывы в узде – основа силы воли и характера человека. Аналогично в основе альтруизма лежит эмпатия, умение распознавать эмоции других

людей. Если нет понимания нужд или отчаяния другого человека, то и беспокоиться не о чем. Две моральные установки, в которых больше всего нуждается наше общество сегодня, – это самоконтроль и сострадание.

Наше путешествие

В этой книге я беру на себя роль проводника, который поможет вам разобраться в научных данных и преодолеть непростой путь к пониманию, пожалуй, самых сложных вопросов к самому себе и окружающим людям. Наша цель – понять, как формируются и проявляются эмоции и как ими управлять. Такое знание само по себе может быть полезным: осознанный фокус на сфере чувств аналогичен «эффекту наблюдателя» в квантовой физике, когда фактом своего наблюдения наблюдающий меняет то, на что направлено его внимание.

Наше путешествие начинается с [части I](#) и знакомства с последними научными открытиями в области структур головного мозга, отвечающих за регулирование эмоций. Вы поймете причины собственного необъяснимого поведения в те моменты, когда чувства перевешивают доводы разума. Изучив, как взаимодействуют области мозга, управляющие проявлениями агрессии и страха – или страсти и радости, – вы узнаете, как формируются те привычные эмоциональные реакции, которые способны свести на нет ваши самые благие намерения, а также как контролировать и приглушать свои деструктивные эмоциональные импульсы. И самое важное: взяв на вооружение эту информацию, вы сможете влиять на формирование привычных эмоциональных реакций у ваших детей.

В [части II](#) мы поговорим о том, как в результате деятельности структур головного мозга формируется абсолютно необходимая человеку для жизни совокупность качеств под названием *эмоциональный интеллект* – например, способность контролировать свои эмоции, умение распознавать чувства других, выстраивать гармоничные отношения, цитируя Аристотеля, «разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно». (Если физиология структур головного мозга вас не слишком интересует, вы можете пропустить часть I и начать читать с этой части.)

Если принять расширенное определение интеллекта, то следует признать, что эмоции очень сильно влияют на качество жизни человека. В [части III](#) вы убедитесь в этом на примерах: как тонкие эмоциональные настройки помогают сохранить и укрепить значимые для нас отношения, а их отсутствие ведет к краху. Как в условиях современного рынка труда эмоциональный интеллект становится определяющим фактором успеха в карьере. Почему токсичные эмоции сопоставимы по своему вреду для здоровья с активным курением, а эмоциональная стабильность улучшает физическое самочувствие и общее благополучие.

Каждый из нас на генном уровне получает определенный набор эмоциональных установок, из которых складывается темперамент личности. При этом нейронные связи, отвечающие за такой набор, характеризуются высокой пластичностью, так что темперамент – это не приговор. Как вы увидите в [части IV](#), наши нейронные связи, определяющие, в какой степени развит наш эмоциональный интеллект, формируются под влиянием эмоционального опыта, приобретаемого нами в детские годы в семье и школе. Это означает, что детство и подростковый возраст – чрезвычайно важные периоды, когда возникают и закрепляются основные модели эмоционального поведения, которые в дальнейшем будут управлять нашей жизнью.

Из [части V](#) вы узнаете, с какими рисками могут столкнуться те, кто, достигнув зрелого возраста, так и не научился контролировать собственные эмоции и обладает низким уровнем эмоционального интеллекта: от риска развития депрессии или склонности к насилию до нарушений пищевого поведения и наркотической зависимости. Кроме того, вы познакомитесь с опытом передовых школ, где детей обучают коммуникативным навыкам и умению управлять эмоциями, необходимыми для их успешного будущего.

Пожалуй, наибольшую тревогу вызывают результаты масштабного опроса родителей и преподавателей, отражающие глобальную тенденцию, что у нынешнего поколения детей больше проблем с эмоциональной сферой по сравнению с предыдущим. Они более одинокие

и подавленные, более раздражительные и неуправляемые, более нервные и тревожные, более импульсивные и агрессивные.

Можем ли мы как-то повлиять на ситуацию? По моему мнению, в первую очередь следует обратить внимание на то, как мы готовим младшее поколение к взрослой жизни. До сих пор мы оставляли эмоциональное образование детей на волю случая, и последствия просто ужасны. Одно из возможных решений – формирование нового подхода к обучению и развитию целостной личности ученика – в балансе между умом и сердцем. Неслучайно наше путешествие завершится знакомством с передовым опытом тех школ, где детей целенаправленно обучают основам эмоционального интеллекта. Придет время, когда стандартной частью школьной программы станет развитие базовых человеческих компетенций, таких как самопознание, самоконтроль и эмпатия, умение слушать, разрешать конфликты и сотрудничать.

В «Никомаховой этике» – философском труде о добродетелях, характере и добропорядочной жизни – Аристотель рассуждает о необходимости разумного управления эмоциями. Когда мы способны обуздать свои страстные порывы, они направляют наше мышление, наши ценности, наше выживание. Но они же способны легко сбить нас с пути истинного, что часто и происходит. Как представлялось Аристотелю, дело не в эмоциональности, а в уместности эмоций и их выражения. Вопрос в том, как сделать наши эмоции разумными, а цивилизованное поведение – нормой жизни общества.

Часть I. Эмоциональный мозг

Глава 1. Зачем нужны эмоции

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.¹

Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц

Давайте задумаемся о последних мгновениях жизни супругов Гари и Мэри Джейн Чонси, беззаветно любивших свою одиннадцатилетнюю дочь Андреа, прикованную к инвалидному креслу церебральным параличом. Семья Чонси оказалась среди пассажиров поезда «Амтрак», потерпевшего крушение из-за столкновения баржи с опорой железнодорожного моста в дельте реки штата Луизиана. Когда вода хлынула внутрь вагона тонущего поезда, родители думали только о дочери и постарались сделать все возможное, чтобы спасти ее. Каким-то образом им удалось вытолкнуть девочку через окно, навстречу спасателям, но сами они остались в вагоне, ушедшем под воду².

Родители Андреа совершили героический поступок, чтобы спасти дочь. В истории человечества бесчисленное множество примеров, когда родители жертвовали собой ради спасения детей³. С позиции биологов-эволюционистов такое поведение обеспечивает «репродуктивную эффективность», которая заключается в успешной передаче генов следующему поколению. Однако родителем, принимающим подобное решение в кризисный момент, движет исключительно любовь.

Этот пример родительского героизма показывает, какую роль играет в жизни человека беззаветная любовь – равно как и любые другие чувства, и помогает осознать назначение и влияние эмоций⁴. Это свидетельство того, что человеком движут чувства и стремления, и именно они во многом определяют само существование людей как биологического вида. Власть эмоций безгранична: только сила любви – стремление любой ценой спасти своего ребенка – способна отключить у родителя инстинкт самосохранения. С точки зрения здравого смысла поступок родителей Андреа абсолютно нерационален, но с позиции чувств – единственный возможный для них вариант выбора.

Пытаясь понять, почему эволюция отвела эмоциям столь важную роль в работе человеческой психики, социобиологи сходятся во мнении, что в критических ситуациях человек действует, полагаясь на свои чувства и ощущения, а не на рациональное начало. Ученые считают, что эмоции руководят нами, когда мы сталкиваемся с трудностями или важными задачами, где один только интеллект бессилен, – опасность, болезненная утрата, стремление к цели, несмотря на препятствия, выстраивание близких отношений, создание семьи. Каждая эмоция предполагает готовность действовать, подсказывает наиболее эффективный способ решения возникающих задач⁵. По мере того как в ходе эволюционного процесса люди из поколения в

¹ Перевод Норы Галь. *Прим. ред.*

² Associated Press, September 15, 1993.

³ Тема безусловной любви и самопожертвования прослеживается на протяжении всей истории человечества во всех мировых культурах. Взять, к примеру, древнеиндийские притчи джатаки.

⁴ Эволюционные теории, в основе которых лежит постулат об адаптивных преимуществах альтруизма, изложены в работе Малкольма Славина и Дэниела Кригмана, *The Adaptive Design of the Human Psyche* (New York: Guilford Press, 1992).

⁵ Значительная часть данных размышлений основана на ключевой статье Пола Экмана *An Argument for Basic Emotions*, *Cognition and Emotion*, 6, 1992, pp. 169–200. Данная точка зрения приводится в статье Р. N. Johnson-Laird и К. Oatley в том же номере журнала.

поколение сталкивались с одними и теми же задачами, наиболее действенные эмоциональные реакции на них закрепились на уровне нейронных связей в качестве внутреннего автоматического ответа, обеспечивающего выживание.

Рассматривать человеческую природу, не учитывая силы эмоций, значит проявлять близорукость. Само название *Homo sapiens* – человек разумный, человек мыслящий – вводит в заблуждение в свете той новой оценки роли эмоций в человеческой жизни, которую приняла современная наука. Каждый из нас по собственному опыту знает: когда дело доходит до принятия решения, мы выбираем сердцем даже чаще, чем разумом. Мы слишком переоцениваем значимость исключительно когнитивных способностей – тех, что измеряются IQ. Интеллект бессилен, когда верх берут эмоции.

Когда эмоции берут верх

Это была трагическая череда ошибок. Родители четырнадцатилетней Матильды Крэбтри вернулись из гостей утром. Матильда решила разыграть отца – спрятаться в шкафу, а затем неожиданно выскочить и напугать его.

Но Бобби Крэбтри и его жена были уверены, что дочь осталась ночевать у подруги и еще не вернулась. Войдя в дом и услышав шум, Бобби выхватил пистолет и бросился в спальню дочери, чтобы выяснить, в чем дело. Когда девочка выпрыгнула из шкафа, Бобби выстрелил и попал ей в шею. Через двенадцать часов Матильда скончалась⁶.

Страх – доставшееся нам в ходе эволюции эмоциональное наследство – мобилизует нас на защиту близких от опасности. Именно он побудил Бобби Крэбтри схватить пистолет и расправиться с незваным гостем, незаконно проникшим в дом. Страх заставил взрослого мужчину выстрелить, прежде чем он успел понять, в кого стреляет, и даже прежде чем узнал голос дочери. По мнению биологов-эволюционистов, подобные автоматические реакции прочно закреплены в нервной системе, ведь в течение длительного и важного периода предистории человека как биологического вида от них зависело физическое выживание особи. Еще важнее то, что они определяли выполнение главной задачи эволюции: способность оставить потомство, то есть передать дальше по цепочке свой набор генов, – какая горькая ирония в случае Бобби Крэбтри.

Хотя за долгую историю эволюции эмоции всегда служили нам мудрыми советчиками, новые реалии человеческой цивилизации сформировались с такой быстротой, что эволюция со своей степенной поступью за ними явно не поспевает. Первые законы и предписания этики, такие как свод законов Хаммурапи⁷, библейские десять заповедей, эдикты императора Ашоки⁸, можно расценить как попытки обуздать и смягчить проявление эмоций, придать им цивилизованную форму. Как отмечает Зигмунд Фрейд в своей работе «Недовольство культурой», общество было вынуждено насадить извне правила, которые ограничили бы эмоциональный ураган, бушующий внутри.

Несмотря на социальные ограничения, эмоции с завидной регулярностью побеждают рассудок. Эти особенности человеческой природы определяются физиологией мышления. Если же говорить о биологической конструкции основного нейронного контура эмоций, то рождаемся мы с тем, что лучше всего зарекомендовало себя в работе на протяжении послед-

⁶ The New York Times, Nov. 11, 1994.

⁷ Хаммурапи (XVIII в. до н. э.) – царь Вавилона. Создал законодательный свод правил, который получил название «Законы Хаммурапи» и влиял на правовую культуру Древнего Востока на протяжении многих столетий. Законы регулировали вопросы судопроизводства, охраны различных форм собственности и брачно-семейных отношений, а также частного и уголовного права. *Прим. пер.*

⁸ Ашока (268–232 до н. э.) – древнеиндийский царь. Указы Ашоки, высеченные на скалах, колоннах, в пещерах, считаются древнейшими точно датированными эпиграфическими памятниками Индии. Они позволяют судить о границах и управлении государства, о социальных отношениях, религии и культуре страны. *Прим. ред.*

них пятидесяти тысяч поколений людей. Я подчеркиваю: не последних пятисот поколений и, уж конечно, не последних пяти. Неторопливо и осмотрительно действующие силы эволюции, сформировавшие наши эмоции, работали в течение многих миллионов лет. Прошедшие десять тысяч лет, несмотря на очевидно быстрое развитие 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 ситуации и реакция на нее представляют собой следствие не только здравых суждений и личного опыта, но еще и отзвук далекого прошлого. Наш эмоциональный багаж порой может сослужить плохую службу, как в случае трагедии в семье Крэбтри. Иными словами, мы пытаемся отвечать на современные вызовы, используя эмоциональный арсенал, заточенный на решение задач плейстоцена⁹. Этому и посвящена данная книга.

Побуждение к действию

Однажды ранней весной я ехал по шоссе через горный перевал в Колорадо. Внезапно начался снегопад, настолько сильный, что я не мог разглядеть автомобиль передо мной. Я всматривался в кружащиеся снежные вихри, но видел лишь белую пелену. Нажимая на педаль тормоза, я почувствовал, как меня охватывает беспокойство, сердце забилося учащенно.

Беспокойство переросло в настоящий страх; я съехал на обочину, чтобы переждать метель. Через полчаса снегопад прекратился, видимость восстановилась, и я продолжил путь. Через несколько сотен метров я был вынужден снова остановиться. На дороге бригада скорой оказывала помощь водителю, который не справился с управлением и протаранил едущий впереди автомобиль. Из-за аварии на шоссе образовался затор. Если бы я продолжил ехать при слепящем снегопаде, то, вероятно, налетел бы на них.

Страх, охвативший меня в тот день, подействовал на меня как предостережение и, возможно, спас мне жизнь. Подобно кролику, в ужасе застывшему при виде пробегающей мимо лисы, или простейшему млекопитающему, прячущемуся от нападающего динозавра, я оказался во власти внутреннего ощущения, которое заставило меня остановиться, насторожиться и обратить внимание на надвигающуюся опасность.

Все эмоции, по сути, не что иное, как стимулы к действию, мгновенные алгоритмы по выходу из конкретной ситуации, которые заложила в нас эволюция. Согласно одной из этимологических версий, корень слова «эмоция» – латинский глагол *moveo*, означающий «двигать, приводить в движение», с приставкой *e-* (э-), придающей дополнительное значение направленности вовне – «отодвигать, удалять». Следовательно, каждая эмоция пробуждает стремление действовать, в чем легко убедиться, наблюдая за животными или детьми. При этом поведение «цивилизованных» взрослых нередко идет вразрез с естественными законами природы: у них эмоции – основные стимулы к действию – расходятся с самим действием¹⁰.

Каждая эмоция из нашей палитры ощущений играет уникальную роль, которая раскрывается в ее особом физиологическом проявлении (подробнее см. [приложение 1](#)). Благодаря новейшим методам исследований, позволяющим «заглянуть» в тело человека и его мозг, ученые выявляют все больше физиологических механизмов того, как каждая эмоция готовит организм к специфической ответной реакции¹¹.

⁹ Плейстоцен – последняя современная система геологической истории Земли, охватывающая и современную эпоху; продолжается около 700 000–1 000 000 лет. Важнейшим событием данного периода стало появление человека разумного. *Прим. ред.*

¹⁰ Наблюдение Пола Экмана, Университет Калифорнии в Сан-Франциско.

¹¹ Часть этих ответных реакций перечислена в работе Robert W. Levenson, Paul Ekman, and Wallace V. Friesen, *Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity*, *Psychophysiology*, 27, 1990. Данный список составлен

- 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 ножным, 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 лучше ли поскорее спрятаться в укромном месте. Нейронные связи в эмоциональных центрах головного мозга запускают механизм выброса гормонов, приводя тело в состояние общей боевой готовности. Внимание сосредоточено на непосредственной угрозе: необходимо быстрее и как можно точнее определить, какое решение принять в данной ситуации.

- Среди множества биологических изменений, происходящих, когда человек *счастлив*, отметим повышенную активность мозгового центра, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и содействует притоку энергии. При этом в физиологии не происходит особых изменений, за исключением наступления состояния покоя, в котором организм быстрее восстанавливается от последствий негативных эмоций. Человек отдыхает и заряжается энергией для выполнения любых стоящих перед ним задач, а также готов к новым достижениям.

- *Любовь*, нежные чувства и половое удовлетворение стимулируют активацию парасимпатической нервной системы, что физиологически противоположно мобилизации по типу «бей или беги», вызванной страхом или гневом. Парасимпатическая модель, которую еще называют «реакцией расслабления», образована совокупностью распределенных по всему телу реакций, создающих общее состояние покоя и удовлетворенности, способствующих взаимодействию.

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

- *Отвращение* везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека, испытывающего отвращение – искривленная верхняя губа и слегка сморщенный нос, – наводит на мысль о попытке, как отметил еще Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительного запаха или выплюнуть нечто ядовитое.

- Главная функция *печали* – помочь справиться с невосполнимой утратой, такой как смерть кого-то из близких, или серьезным разочарованием. Печаль сопровождается резким снижением энергии. Мы перестаем увлекаться чем-либо, приносящим удовольствие. Глубокая печаль может перейти в депрессию, ведущую к замедлению обмена веществ в организме. Подобное погружение в себя и рефлексия дают возможность оплакать утрату или несбывшуюся надежду, осознать ее последствия для дальнейшей жизни и – с возвратом энергии – строить новые планы. Потеря энергии, вероятно, удерживала пребывавших в печали, а потому уязвимых людей Древнего мира поближе к дому, где они чувствовали себя в безопасности.

То, как человек проявляет физиологически заложенные реакции, зависит от его личного жизненного опыта и привычной культурной среды. Например, потеря любимого человека у каждого вызывает печаль и скорбь. Но то, как мы при этом себя ведем – показываем свои

на основе этой работы и других источников. Список остается открытым для обсуждения. Ученые все еще не пришли к единому мнению относительно точных биологических признаков каждой из эмоций. Некоторые исследователи считают, что эмоции в гораздо большей степени перекликаются друг с другом, чем различаются, или что наша способность оценивать биологическое проявление эмоций слишком несовершенна, чтобы различать эти эмоции с достоверной точностью. См.: Paul Ekman and Richard Davidson, eds., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1994).

чувства или сдерживаем их до тех пор, пока не останемся одни, – зависит от особенностей культуры. 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 жили и живут большинство людей после того, как началась известная нам история. В дописьменные времена немногие младенцы доживали до детских лет и очень немногие взрослые – до тридцати лет. Хищники могли напасть в любой момент, засухи и наводнения ставили человека на грань между голодной смертью и выживанием. Но с зарождением земледелия и появлением зачатков общественных формаций шансы на выживание резко возросли. За последние десять тысяч лет, когда достижения цивилизации начали распространяться по миру, гнет суровых обстоятельств, сдерживавших рост народонаселения, неуклонно ослабевал.

Эмоциональные реакции имели очень важное значение для выживания в сложных условиях. По мере улучшения качества жизни менялась и значимость эмоциональных проявлений. Если в древние времена мгновенно вспыхнувший гнев мог обеспечить решающее преимущество и шанс на выживание, то в наши дни при доступности автоматического оружия для тринадцатилетних подростков его проявление может обернуться трагедией¹².

Два наших ума

Приятельница рассказала о мучительном разводе 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 и возможность быть самой себе хозяйкой. «Я больше не думаю о нем – он мне абсолютно безразличен», – вымолвила она. Но в ее глазах стояли слезы.

Слезы, на мгновение наполнившие глаза, вполне могли остаться незамеченными. Но эмпатическое понимание – затуманенный влагой взгляд означает, что человек опечален, хотя слова и говорят об обратном, – это такой же способ коммуникации, как и чтение напечатанного текста. В одном случае это дело эмоционального интеллекта, в другом – рационального. По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует.

Из взаимодействия этих двух коренным образом различающихся процессов познания складывается наша психическая деятельность. Один процесс, осуществляемый рациональным умом, представляет собой режим постижения, который мы обычно осознаем: он более заметен по результату (то есть полученному знанию), насыщен мыслями, отражает способность 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 интеллекта см. в [приложении 2](#)).

Разделение на эмоциональное и рациональное примерно соответствует разнице между сердцем и головой на бытовом уровне. Понимание сердцем правильности чего-либо формирует убежденность другого порядка – нечто вроде более глубокой уверенности, – по сравнению с восприятием того же самого только умом. В соотношении рационального и эмоционального контроля всегда присутствует постоянный показатель: чем сильнее чувство, тем больше преобладает эмоциональный интеллект и тем меньше влияния оказывает ум рациональный. Подобный механизм, видимо, сложился за миллиарды лет эволюции. Тогда эмоции и интуи-

¹² Как пишет Пол Экман, «гнев – самая опасная из эмоций. Самые серьезные проблемы, от которых страдает сегодня наше общество, – это неконтролируемые вспышки безумного гнева. Эта эмоция меньше всего помогает нам сегодня, потому что она мобилизует все ресурсы человека на атаку. Эволюция наших эмоций проходила в те времена, когда у нас еще не было столь мощных технологий. В доисторический период, когда человека охватывал такой гнев, что он был готов убить кого-нибудь на месте, у него не было возможности запросто осуществить свое желание, а сегодня он вполне может это сделать».

ция управляли мгновенной реакцией человека в смертельно опасных ситуациях, а перерыв на раздумья мог стоить жизни.

Оба ума – эмоциональный и рациональный – почти всегда пребывают в согласии, объединяя в корне различные способы познания, чтобы эффективно направлять нас по жизни. Обычно устанавливается 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 из них, как мы увидим далее, – следствие работы отдельных, хотя и взаимосвязанных структур головного мозга.

В большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление – для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Значит, эмоциональный ум взял верх над рациональным и подавил его. Гуманист XVI столетия Эразм Роттердамский¹³ с насмешкой писал о вечном конфликте между рассудком и эмоциями¹⁴: «Юпитер в гораздо большей мере одарил их [людей] чувством, нежели разумом: можно сказать, что первое относится ко второму, как унция к грану. Сверх того, он заточил разум в тесном закутке черепа, а все остальное тело обрек волнению страстей. Далее, он подчинил его двум жесточайшим тиранам: во-первых, гневу, засевшему, словно в крепости, в груди человека, в самом сердце, источнике нашей жизни, и, во-вторых, похоти, которая самовластно правит нижней половиной, до признака зрелости. Насколько силен разум против этих двух врагов, достаточно обнаруживает повседневная жизнь: пусть его вопит до хрипоты, провозглашая правила чести и добродетели, – бунтовщики накидывают своему царю петлю на шею и поднимают такой ужасный шум, что он, в изнеможении, сдается и на все изъясняет свое согласие»¹⁵.

Как развивался мозг

Чтобы лучше понять, насколько сильно влияют на мышление эмоции и почему чувство и разум так легко приходят в состояние войны, посмотрим, как происходило развитие головного мозга. Мозг современного человека состоит примерно из полутора-двух килограммов клеток и спинномозговой жидкости и почти 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).

Самая примитивная часть мозга, разделяемая всеми видами, которые имеют более простую нервную систему, – ствол мозга, являющийся продолжением спинного мозга. Первичный мозг (ствол) управляет главными жизненными функциями, например дыханием и метаболизмом, а также стереотипными реакциями и движениями. Он не способен думать или учиться и скорее 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 о нападении).

Из ствола мозга возникли эмоциональные центры. За миллионы лет в ходе эволюции из этих эмоциональных зон развился думающий мозг – основная часть коры больших полушарий головного мозга, или неокортекс (лат. *neo* – новый, *cortex* – кора, скорлупа). Это новая гомогенетическая кора головного мозга – большая луковица из изогнутых тканей, образующих верх-

¹³ Эразм Роттердамский (1469–1536) – крупнейший ученый Северного Возрождения, один из наиболее выдающихся гуманистов. *Прим. ред.*

¹⁴ Erasmus of Rotterdam, *In Praise of Folly*, trans. Eddie Radice (London: Penguin, 1971), p. 87.

¹⁵ Цит. по: Эразм Роттердамский. Похвала глупости. М.: Азбука – Атикус, 2016.

ние слои думающего мозга. Тот факт, что думающий мозг развился из эмоционального, говорит о взаимосвязи мысли и чувства: эмоциональный мозг существовал задолго до появления рационального.

Самая древняя структура нашей эмоциональной жизни – это обоняние или, точнее, обонятельная доля головного мозга, клетки которой отвечают за восприятие запаха. 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 обоняние было одним из важнейших чувств для выживания.

Из обонятельной доли головного мозга начали развиваться первичные центры эмоций, в итоге ставшие достаточно крупными, чтобы полностью охватить верхушку ствола мозга. Поначалу обонятельный центр состоял из тонкого слоя нейронов, собранных вместе для анализа запаха. Внутри этого слоя одни клетки исследовали то, что издавало запах, и относили его к соответствующей категории – съедобное или несъедобное, может ли быть сексуальным партнером, хищник или жертва, а другие клетки передавали по нервной системе рефлексивную информацию, сообщая организму, что нужно делать – кусать, выплюнуть, подойти, бежать, преследовать¹⁶.

У первых млекопитающих образовались новые ключевые слои эмоционального мозга. Они очень похожи на бублик с дыркой посередине, через который и проходит ствол мозга. Данная часть мозга находится на границе между стволом и новой корой, поэтому ее называли лимбической системой (лат. *limb* – граница, кромка, край). Эта новая структура головного мозга добавила эмоции в нашу палитру чувств¹⁷. Когда мы оказываемся во власти страстного желания или ярости, по уши влюблены или содрогаемся от ужаса – это результат действия лимбической системы.

По мере развития лимбическая система усовершенствовала два мощных механизма – обучаемость и память. Благодаря таким революционным достижениям млекопитающие смогли эффективнее выбирать способы выживания и развили умение приспосабливаться к меняющимся условиям среды, а не реагировать на них автоматически. Если, съев что-то, заболеваешь, значит, впредь эту пищу необходимо избегать. Решение, что нужно съесть, а от чего отказаться, в основном принималось по запаху. Связи между обонятельной луковицей и лимбической системой обеспечивали распознавание и различение съедобного и несъедобного путем сравнения нового запаха с уже известным. Так хорошее отличали от плохого. За этот процесс отвечали ринэнцефалон (лат. *rhinencephalon* – обонятельный мозг), представляющий собой часть лимбической схемы, и рудиментарная основа неокортекса – думающего мозга.

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

Неокортекс у *Homo sapiens*, намного больший по размеру, чем у остальных видов, обусловил все, что присуще именно человеку. Неокортекс – средоточие мышления. В нем распо-

¹⁶ Эти базовые ответные реакции можно считать «эмоциональной жизнью», или точнее будет сказать «инстинктивной жизнью» данных видов. С точки зрения эволюции важнее то, что эти решения обеспечивали выживание. Те животные, которые эффективно ими пользовались, выживали и передавали свои гены следующему поколению. В те далекие времена психическая деятельность была крайне примитивной: физические ощущения и набор реакций на разные стимулы позволяли выживать ящерицам, лягушкам, птицам, рыбам и, возможно, бронтозаврам. Но этому зачатку мозга еще не было доступно то, что мы сейчас называем эмоциями.

¹⁷ R. Joseph, *The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body*, New York: Plenum Publishing, 1993; Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution* (New York: Plenum, 1990).

лагаются центры, анализирующие информацию, поступающую от органов чувств. Благодаря неокортексу к эмоциям добавилась рассудительность, к тому же мы приобрели способность эмоционально воспринимать идеи, произведения искусства, символы и мысленные образы.

В результате постепенного развития неокортекса стала возможна тонкая настройка, вне всякого сомнения, предоставившая нам колоссальные преимущества для выживания. Кора больших полушарий отвечает за разработку стратегии, долгосрочное планирование и другие когнитивные приемы. Кроме того, все шедевры искусства, достижения цивилизации и культуры – результат деятельности неокортекса.

Такое наращивание головного мозга привнесло свои нюансы в эмоциональную жизнь. Возьмем, к примеру, любовь. Лимбические структуры генерируют чувства удовольствия и сексуального желания – этими эмоциями подпитывается сексуальная страсть. А благодаря неокортексу, соединенному многочисленными связями с лимбической системой, возникла связь между матерью и ребенком, обеспечивающая долгую, многолетнюю заботу о потомстве и воспитание детей. (Виды, у которых нет неокортекса, например рептилии, лишены материнской привязанности; детеныши, едва вылупившись, быстро прячутся, чтобы не пасть жертвами сородичей.) У людей забота о потомстве обеспечивает развитие мозга ребенка: это длительный процесс, занимающий много лет.

Поднимаясь по филогенетической лестнице от рептилий к макакам-резусам и человеку, мы заметим, что чистая масса неокортекса увеличивается. Прирост во внутренних соединениях мозговой схемы происходит в геометрической прогрессии. Чем больше связей, тем шире диапазон реакций. Неокортекс предполагает сложную эмоциональную жизнь, например способность испытывать эмоции. У приматов связей между неокортексом и лимбической системой больше, чем у других видов, а у человека еще больше, чем у приматов, поэтому мы способны проявлять гораздо более широкий спектр реакций на свои эмоции и обнаруживать при этом больше нюансов. У кролика или макаки-резуса в распоряжении ограниченный набор типичных реакций на страх, а неокортекс человека обеспечивает гораздо более разнообразный диапазон, включая вызов 911 (Служба спасения США). Чем сложнее устроено общество, тем важнее гибкость, а более сложного социального мира, чем наш, не существует¹⁸.

Но высшие центры управляют не всей эмоциональной жизнью; в решающих вопросах, затрагивающих сердечные струны, и особенно в тяжелых ситуациях, вызывающих крайнее душевное волнение, они 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. Представляя собой корень, от которого вырос новый мозг, эмоциональные области соединены со всеми отделами неокортекса мириадами связей. Это дает эмоциональным центрам безграничные возможности влиять на функционирование остального мозга, включая кору больших полушарий.

¹⁸ *Aspects of Emotion Conserved Across Species*, Ned Kalin, M.D., факультет психологии и психиатрии, Висконсинский университет, работа подготовлена для конференции по нейробиологии эмоций при поддержке Фонда Макартуров, ноябрь 1992 года.

Глава 2. Анатомия «захвата эмоций»

Жизнь – комедия для тех, кто думает, и трагедия для тех, кто чувствует.
Хорас Уолпол

Это случилось в Вашингтоне жарким полднем 28 августа 1963 года, в то самое время, когда преподобный Мартин Лютер Кинг – младший обратился с речью «У меня есть мечта» к участникам грандиозного митинга в защиту гражданских прав афроамериканского населения США. В тот день Ричард Роблес, вор-рецидивист, только что досрочно вышедший 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. Как он сам впоследствии признавался, он не хотел совершать преступления, но ему позарез нужны были деньги для его подружки и их трехлетней дочери. Выбранная Роблесом квартира в шикарном районе Нью-Йорка, в Верхнем Ист-Сайде, принадлежала двум молодым женщинам – Дженис Вайли, сотруднице журнала Newsweek, и Эмили Хофферт, учительнице начальной школы. Одной был двадцать один год, другой двадцать три. Грабитель был уверен, что дома никого нет, но по трагическому стечению обстоятельств там оказалась Дженис. Угрожая женщине ножом, Роблес связал ее. Когда он уже собирался уходить, вернулась Эмили, которую преступник тоже связал, чтобы беспрепятственно скрыться.

Свою версию событий Роблес рассказал много лет спустя. Когда он связывал Эмили, Дженис пригрозила, что преступление не сойдет ему с рук: она запомнила его лицо и обязательно поможет полиции в поисках. Роблес, пообещавший себе, что эта кража станет последней, запаниковал и полностью потерял над собой контроль. В бешенстве он схватил бутылку из-под 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 удрученно заявлял: «У меня тогда будто крышу снесло, я прямо обезумел».

Теперь у Роблеса достаточно времени, чтобы вдоволь посокрушаться о нескольких мгновениях необузданного гнева. Когда я работал над этой книгой, то есть по прошествии трех десятков лет, он все еще находился в тюрьме за двойное убийство.

Подобные аффективные состояния можно условно назвать «захватом эмоций». В такие моменты, очевидно, центр в лимбической системе мозга объявляет чрезвычайное положение, мобилизуя остальную часть клеток на решение горящего вопроса. «Захват управления» происходит в мгновение ока, в критические моменты запуская реакцию прежде, чем думающий неокортекс успеет полностью осознать происходящее, не говоря уже о том, чтобы оценить идею саму по себе. Как только вспышка ярости гаснет, те, кто только что казался одержимым, никак не могут взять в толк, что на них нашло.

Такие эмоциональные взрывы – отнюдь не единичные случаи, которые оборачиваются ужасной трагедией, подобной описанному выше убийству. Они случаются с нами достаточно часто, но не с такими катастрофическими последствиями, хотя и с не меньшим накалом чувств. Вспомните последний раз, когда вы вышли из себя и сорвались на супруга или ребенка или, возможно, водителя соседней машины, – хотя позднее, по зрелом размышлении, ничем не могли оправдать свой взрыв ярости. Скорее всего, это был тот самый случай «захвата эмоций», который, как мы увидим, происходит в миндалевидном теле – центре, находящемся в лимбической системе.

Не всегда «захват» лимбической системы носит негативный характер. Когда кто-то буквально взрывается от смеха, потому что ему безумно понравилась шутка, это тоже отклик лим-

бической системы. Она срабатывает и в моменты бурной радости. Во время Зимних Олимпийских игр 1994 года в Норвегии Дэн Дженсен¹⁹ после нескольких удручающе неудачных попыток завоевать олимпийское золото в соревнованиях по скоростному бегу на коньках (что он поклялся сделать своей умиравшей сестре) в конце концов добился победы. Он получил золотую медаль в забеге на тысячу метров, а его жена так сильно переволновалась от счастья, что ее срочно доставили к врачам, дежурившим у ледового трека.

Вместилище всех страстей

Миндалевидное тело (лат. *corpus amygdaloideum* – тело миндалина), или амигдала, представляет собой группу взаимосвязанных структур, располагающуюся над стволом головного мозга у основания лимбического кольца. Миндалевидных тел у человека два, по одному с каждой стороны головного мозга, и расположены они ближе к боковой части головы. У человека оно крупнее, чем у любого из наших ближайших родственников по эволюции – приматов.

Гиппокамп и миндалевидное тело – две главные составляющие примитивного обонятельного мозга (ринэнцефалона), из которых в процессе эволюции развились кортекс, а затем и неокортекс. Эти лимбические структуры и по сей день выполняют основную часть таких функций мозга, как обучение и запоминание, а миндалевидное тело – большой «специалист» в плане эмоций. При нарушении связи амигдалы с остальными областями мозга человек полностью теряет способность оценивать эмоциональную значимость событий: данное состояние иногда называют «аффективной, или эмоциональной, слепотой».

Без эмоциональной составляющей качество общения между людьми в корне меняется. Молодой человек, которому хирургическим путем удалили миндалевидное тело для избавления от сильных эпилептических припадков, полностью утратил интерес к людям и предпочел находиться в одиночестве, не поддерживая ни с кем контактов. Сохранив способность общаться и разговаривать, он перестал узнавать друзей, родственников и даже мать, оставаясь безучастным к их переживаниям по поводу своего безразличия. Лишившись этой области головного мозга, он, вероятно, утратил способность распознавать чувства, равно как и понятие о чувствах вообще²⁰. Миндалевидное тело исполняет функцию хранилища эмоциональной памяти и, следовательно, играет крайне важную роль: без амигдалы жизнь человека лишается личного смысла.

Амигдала отвечает не только за привязанность; от нее зависят все страсти. Животные, у которых она удалена или отделена от основного мозга, перестают испытывать страх или ярость, не проявляют интереса к соперничеству или взаимодействию с другими особями, теряют ощущение собственного места в иерархии своего сообщества; их эмоции притупляются или отсутствуют. Именно амигдала вместе с ближайшей структурой – поясной извилиной головного мозга – запускает механизм выделения слез – эмоционального сигнала, присущего исключительно человеку. Если человека поддержать, погладить, утешить, это воздействует на те же самые зоны головного мозга и остановит рыдания. Без амигдалы человек вообще не плачет от горя и в утешении не нуждается.

Джозеф Леду, невролог Центра неврологических исследований Нью-Йоркского университета, первым установил, что миндалевидное тело играет главную роль в эмоциональном мозге²¹. Джозеф принадлежит к тем новаторам от нейробиологии, которые использовали пере-

¹⁹ Дэниел Эрвин «Дэн» Дженсен – американский конькобежец, олимпийский чемпион 1994 года. *Прим. ред.*

²⁰ Пример с человеком, не испытывавшим чувств, описан в работе R. Joseph, *op. cit.* p. 83. Однако у людей без амигдалы все же могут сохраниться остатки чувств (см. Paul Ekman and Richard Davidson, eds., *Questions About Emotion*. New York: Oxford University Press, 1994). Разные результаты могут объясняться тем, какие именно части амигдалы и относящихся к ней нейронных связей отсутствовали. Последнее слово в подробном нейробиологическом описании эмоций еще не сказано.

²¹ Как у многих нейроученых, исследования Джозефа Леду охватывают несколько уровней: например, он изучает, как

новые научные методы и технологии, позволившие составлять карты работы головного мозга с немыслимым ранее уровнем точности и проникнуть в тайны психики, которые ученые прежних поколений считали непостижимыми. Открытия Леду, связанные со структурой эмоционального мозга, перевернули укоренившиеся представления о лимбической системе. Они сделали миндалевидное тело основным «действующим лицом» и представили роль остальных лимбических структур в ином свете²².

Исследование Джозефа Леду объясняет, как амигдала захватывает контроль над нашими действиями, когда неокортекс все еще вырабатывает решение. Далее мы увидим, что работа миндалевидного тела и его взаимодействие с неокортексом составляют основу эмоционального интеллекта.

Нейронная проводка для передачи сигналов

Самый большой интерес с точки зрения понимания власти эмоций в нашей психической деятельности вызывают поступки, совершенные в пылу страсти, о которых мы потом – как только все уляжется – сожалеем. Вопрос в том, почему мы так легко теряем голову. Представьте, например, молодую женщину, которая два часа добиралась на автомобиле в Бостон, чтобы позавтракать с бойфрендом и провести с ним день. За завтраком он сделал ей подарок, о котором она мечтала несколько месяцев, – редкую художественную гравюру, привезенную из Испании. Но ее восторг моментально испарился, когда она предложила сходить после завтрака в кино, а приятель заявил, что не может провести с ней весь день, потому что у него тренировка по софтболю. От обиды она расплакалась, выбежала из кафе и, поддавшись мгновенному порыву, швырнула подарок в мусорный бак. Через несколько месяцев, вспоминая об инциденте, она сожалела не о том, что ушла от бойфренда, а о том, что выбросила гравюру.

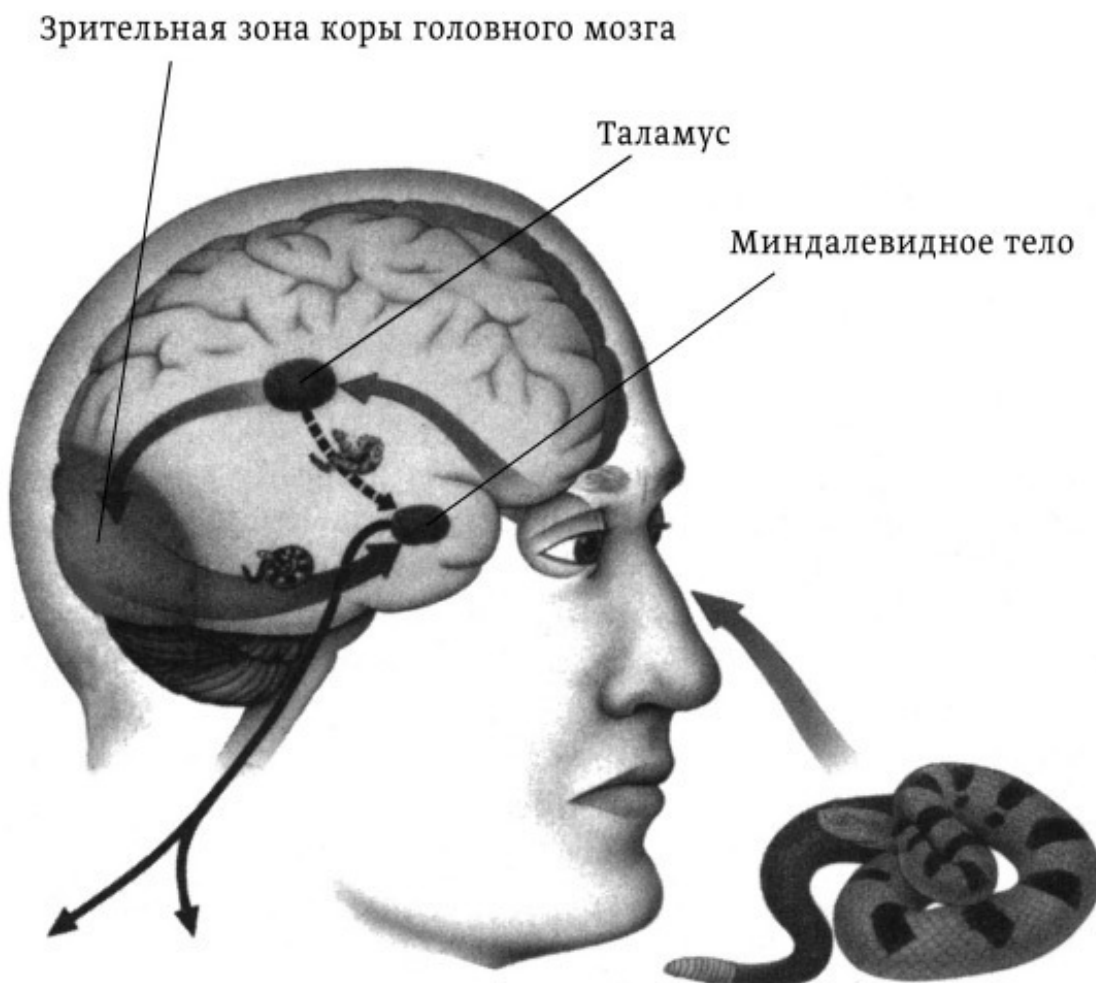
Именно в такие моменты – когда импульсивный порыв берет верх над доводами разума – недавно открытая роль миндалевидного тела становится решающей. Поступающие от органов чувств сигналы позволяют данной области мозга проверять каждую ситуацию на степень ее опасности. Таким образом, в нашей психической деятельности амигдала превращается в «эмоционального часового», который в любой ситуации задает одинаковые базовые вопросы: «Это то, чего я не выношу? Это задевает меня? Это то, чего я боюсь?» Если дело обстоит именно так (сложившаяся ситуация подразумевает утвердительный ответ), то миндалевидное тело мгновенно реагирует, передавая сообщение о критическом моменте всем отделам головного мозга.

поражение определенных участков головного мозга крысы влияет на ее поведение; скрупулезно отслеживает путь каждого отдельного нейрона; проводит сложные эксперименты для формирования условного рефлекса страха у крыс, чей мозг хирургически изменен. Исследования Джозефа Леду и других упомянутых здесь ученых относятся к передовым в области нейробиологии. Однако стоит помнить, что во многом они носят теоретический характер: в особенности это касается умозаключений, которые от голых фактов переходят прямо к выводам о нашей эмоциональной жизни. При этом работу Леду подкрепляют немало доказательств, которые постоянно накапливаются и поступают от многих нейробиологов, медленно, но верно открывающих нейронную природу человеческих эмоций. См., например, Joseph LeDoux, *Sensory Systems and Emotion*, Integrative Psychiatry, 4, 1986; Joseph LeDoux, *Emotion and the Limbic System Concept*, Concepts in Neuroscience, 2, 1992.

²² То, что лимбическая система является эмоциональным центром мозга, предположил еще нейробиолог Пол Маклин в 1960-х годах. В 1990-е его идею подкрепили новые данные – в том числе открытия Джозефа Леду. Последние исследования показывают, что некоторые центральные структуры лимбической системы, например гиппокамп, меньше связаны с эмоциями, чем нервные сети, которые связывают другие участки мозга (в особенности префронтальные доли) с миндалевидным телом. В научном сообществе все большее подтверждение получает теория, что каждая отдельная эмоция задействует определенные участки мозга. Согласно передовым идеям, не приходится говорить о строго определенном «мозге эмоций». Скорее речь идет о нескольких системах нервных сетей, которые распределяют «ответственность» за определенную эмоцию между удаленными, но согласованными участками мозга. Ученые предполагают, что, когда мы получим полную эмоциональную карту человеческого мозга, у каждой основной эмоции будет своя топография – конкретная карта нейронных путей, определяющих ее уникальную природу. Хотя большинство этих путей, скорее всего, должны сходиться в ключевых точках лимбической системы, таких как миндалевидное тело или префронтальная кора. См. Joseph LeDoux, *Emotional Memory Systems in the Brain*, Behavioral and Brain Research, 58, 1993.

В структуре мозга амигдала пребывает в состоянии постоянной готовности, напоминая службу быстрого реагирования, операторы которой готовы послать экстренный вызов в пожарное депо или полицию и квартиру соседа всякий раз, когда в доме срабатывает система безопасности.

Подавая сигнал тревоги, если, например, вам страшно, миндалевидное тело отправляет срочные сообщения всем главным отделам мозга. В организме это вызывает секрецию гормонов «бей или беги», мобилизуя обеспечивающие движение центры и активируя сердечно-сосудистую, мышечную и пищеварительную системы²³. Другие цепочки, 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 восприимчивость органов чувств. Таким образом мозг приводится в состояние полной боевой готовности. Посылая дополнительные сигналы, миндалевидное тело приказывает стволу мозга закрепить на лице испуганное выражение, остановить любую мышечную активность, не имеющую отношения к данной ситуации, увеличить частоту сердечных сокращений, повысить кровяное давление и замедлить дыхание. Остальные структуры сосредотачивают внимание на источнике страха и готовят мышцы к соответствующей реакции. Одновременно в системах кортикальной памяти (относящихся к коре больших полушарий головного мозга) ведется активный поиск любых сведений, имеющих отношение к сложившейся критической ситуации. Все остальные мысли отодвигаются на задний план.



²³ Основано на работе Jerome Kagan, *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).

Ответная реакция по принципу «бей или беги»: увеличивается частота сердечных сокращений и повышается кровяное давление; крупные 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 время меньший объем первоначального сигнала проходит по скоростному пути из таламуса напрямую в миндалевидное тело, обеспечивая более быструю (но менее точную) ответную реакцию. Таким образом, миндалевидное тело может в ответ на раздражитель выдать эмоциональную реакцию прежде, чем зоны коры головного мозга полностью осознают, что, собственно, произошло.

Но все описанное – лишь часть тщательно скоординированного комплекса изменений, которыми управляет миндалевидное тело, реквизируя зоны головного мозга (более подробная информация содержится в [приложении 3](#)). Обширная сеть нейронных связей амигдалы позволяет ей в случае эмоционально сложной ситуации захватить и управлять большей частью остального мозга, включая рациональный ум.

«Эмоциональный часовой»

Приятель рассказал, как, проводя отпуск в Англии, проходил по набережной и зашел в кафе. Покончив с завтраком, он решил немного прогуляться и, спустившись по каменным ступеням широкой лестницы к каналу, 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 канал. К счастью, он сумел спасти мальчика.

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

Работа Джозефа Леду заняла достойное место в ряду самых впечатляющих открытий последнего десятилетия²⁴ в области эмоций. Она объясняет, каким образом архитектура головного мозга обеспечивает амигдале привилегированное положение «эмоционального часового», способного захватить мозг²⁵. Согласно данным исследования, сенсорные сигналы от глаза или уха проходят в головном мозге сначала в таламус (зрительный бугор), а потом, через один синапс (место соединения двух нервных клеток)²⁶, – в миндалевидное тело. Второй сигнал из таламуса направляется в неокортекс (думающий мозг). Благодаря такому разветвлению миндалевидное тело начинает реагировать *раньше* неокортекса, который «обмозговывает» информацию на нескольких уровнях контуров, прежде чем полностью ее воспримет и перейдет наконец к действиям в виде ответной реакции, оптимальной в конкретной ситуации.

Исследование Джозефа Леду произвело переворот в понимании механизмов наших эмоциональных реакций, так как впервые были описаны нейронные пути, проводящие сигналы от

²⁴ Первое издание книги Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» вышло в 1995 году. *Прим. ред.*

²⁵ Я писал об исследовании Джозефа Леду в статье в The New York Times от 15 августа 1989 года. В данной главе приводится информация, взятая из нескольких интервью с Леду, а также из нескольких статей самого Леду, включая Joseph LeDoux, *Emotional Memory Systems in the Brain*, Behavioural Brain Research, 58,1993; Joseph LeDoux, *Emotion, Memory and the Brain*, Scientific American, June, 1994; Joseph LeDoux, *Emotion and the Limbic System Concept*, Concepts in Neuroscience, 2, 1992.

²⁶ Синапс (греч. σύναψις, от συνάπτειν – соединение, связь) – область контакта нервных клеток между собой или с иннервируемыми ими тканями. *Прим. ред.*

органов чувств в обход неокортекса. Прямоком в миндалевидное тело направляются сигналы о наших самых примитивных и сильных чувствах. Эта схема во многом объясняет, почему эмоции нередко перевешивают здравый смысл.

В нейробиологии 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: мозг осознает, что такое каждый объект и что означает его присутствие. Согласно прежней теории, сигналы из неокортекса посылаются в лимбическую систему, из которой соответствующая ответная реакция распространяется по головному мозгу и всему организму. Таким образом система работает почти все время или большую его часть. Однако Леду обнаружил меньший пучок нейронов, идущий от таламуса прямо к миндалевидному телу, в дополнение к пучкам, образующим более длинный путь от таламуса к коре головного мозга. Узкий и короткий проводящий путь – нечто вроде нейронного глухого переулка – позволяет миндалевидному телу получать некоторые входные сигналы непосредственно от органов чувств и запускать ответную реакцию прежде, чем неокортекс зарегистрирует их в полном объеме.

Это открытие опровергает представление о том, что при формировании эмоциональных реакций миндалевидное тело полностью зависит от сигналов, поступающих от неокортекса. Амигдала способна запускать эмоциональный отклик посредством экстренного реагирования именно потому, что параллельная отражательная цепь начинается между ней и неокортексом. Амигдала способна заставить человека резко начать действовать, пока чуть более медлительный, но более осведомленный неокортекс разворачивает свой проработанный план действий.

Леду опроверг общепринятое мнение относительно проводящих путей, по которым путешествуют эмоции, опубликовав результаты исследований поведения животных, испытывающих страх. В одном из опытов он разрушил у крыс слуховую зону коры головного мозга, а затем подверг их воздействию звука определенного тона в сочетании с электрошоком. Крысы быстро усвоили, что звука нужно бояться, хотя данный 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 Леду. – Иногда некоторые эмоциональные реакции и воспоминания формируются бессознательно». Миндалевидное тело способно хранить воспоминания и целый набор ответных реакций, которыми мы пользуемся, далеко не всегда понимая, почему: прямая и кратчайшая дорога от таламуса до миндалевидного тела идет в обход неокортекса. Благодаря обходному пути миндалевидное тело, похоже, служит хранилищем эмоциональных впечатлений и воспоминаний, о которых мы даже не подозреваем. Леду полагает, что именно таинственной ролью, которую играет миндалевидное тело в механизме памяти, объясняются, к примеру, поразительные результаты необычного эксперимента. Его участники научились различать геометрические фигуры причудливой формы, очень быстро мелькавшие перед глазами: они даже не успевали понять, что действительно видели их²⁷.

Как показало еще одно исследование, в первые миллисекунды восприятия чего-либо мы не только бессознательно понимаем, что это такое, но и решаем, нравится нам оно или нет. «Познавательное бессознательное» предоставляет возможность как распознать то, что мы

²⁷ William Raft Kunst-Wilson and R. B. Zajonc, *Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized*, Science (Feb. 1, 1980).

видим, так и составить об этом собственное мнение²⁸. Наши эмоции обладают умом, который придерживается собственных взглядов независимо от нашего рационального сознания.

Специалист по эмоциональной памяти

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

В то время как гиппокамп «помнит» только голые факты, миндалевидное тело хранит в памяти присущий им эмоциональный «след». Если мы попытаемся обогнать автомобиль на двухполосной трассе и чудом 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 потом именно миндалевидное тело станет накрывать нас волной страха всякий раз при попытке обогнать какую-нибудь машину в сходных обстоятельствах. Как говорил 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, отмеченных особой важностью. Те же нейрoхимические системы, которые заставляют организм реагировать на угрожающие жизни чрезвычайные обстоятельства борьбой или бегством, запечатлевают этот момент в памяти с особой яркостью²⁹. В состоянии стресса (тревоги или, возможно, 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 центральное место, куда поступают все сигналы. Они возбуждают нейроны в самом миндалевидном теле, чтобы сообщить другим зонам мозга о необходимости как можно лучше запомнить происходящее событие.

При такой активации миндалевидного тела большинство моментов эмоционального возбуждения, видимо, запечатлеваются с особой силой. Вот почему мы обычно хорошо запоминаем, куда ходили на первое свидание или чем занимались в момент, когда услышали в новостях сообщение о взрыве космического корабля «Челленджер»³⁰. 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 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 возмож-

²⁸ John A. Bargh, *First Second: The Preconscious in Social Interactions*, статья, представленная на встрече Американского психологического общества, Вашингтон (июнь 1994 года).

²⁹ Larry Cahill et al., *Beta-adrenergic activation and memory for emotional events*, *Nature* (Oct. 20, 1994).

³⁰ «Челленджер» – многоразовый транспортный космический корабль, второй спейс-шаттл; запускался в космос в 1983–1986 гг. *Прим. ред.*

ность сохранять особенно яркие воспоминания о том, что им угрожало или доставляло удовольствие. Однако в нынешние времена эмоциональные воспоминания могут оказаться плохими советчиками.

Устаревшие нейронные сигнализаторы тревоги

Один из недостатков нейронных сигнализаторов состоит в том, что срочное сообщение, посылаемое миндалевидным телом, достаточно часто оказывается неактуальным, особенно в изменчивом человеческом мире. Прилежно выполняя роль хранилища эмоциональной памяти, миндалевидное тело сканирует³¹ переживаемое, сравнивая происходящее в данный момент с тем, что случилось в прошлом. Оно использует метод ассоциативного сравнения: если один главный определяющий элемент нынешней ситуации повторяет такой же важный элемент прошлого, то это можно считать «совпадением». Вот почему цепь «плавает»: она срабатывает до того, как факт получает полное подтверждение. Миндалевидное тело по привычке велит нам реагировать в настоящем, пользуясь 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 для того, чтобы вогнать миндалевидное тело в панику.

Показателен случай медсестры, служившей в военном госпитале во время боевых действий. Лечение солдат со страшными ранами стало для нее травматичным опытом. Годы спустя, однажды днем она открыла дверцу шкафа у себя дома и, уловив резкий неприятный запах, почувствовала приступ паники, смешанной с ужасом и отвращением. Источником запаха оказался всего лишь использованный подгузник, который засунул в шкаф ее годовалый сын. Но сам запах запустил реакцию, которая неоднократно возникала у нее в военном госпитале. Для амигдалы достаточно нескольких мелочей, схожих с опасностью в прошлом, и она уже объявляет чрезвычайное положение. Проблема в том, что вместе с эмоционально окрашенными воспоминаниями, способными запускать ответную реакцию на критические обстоятельства, срабатывают и столь же устаревшие способы реагирования.

В такие моменты неточность реакции эмоционального мозга усугубляется тем, что многие глубокие эмоциональные воспоминания восходят к первым годам жизни, взаимоотношениям между ребенком и теми, кто о нем заботился. Это особенно верно в отношении травмирующих событий, например побоев или эмоциональной депривации. 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 развиваться. В том, что касается памяти, миндалевидное тело и гиппокамп действуют сообща. Каждая из этих областей головного мозга хранит и восстанавливает свою особую информацию независимо от другой. Пока гиппокамп восстанавливает информацию, миндалевидное тело решает, имеет ли она какую-либо эмоциональную значимость. При этом миндалевидное тело, очень быстро достигающее полного развития в мозге младенца, при рождении бывает почти полностью сформировавшимся.

Джозеф Леду обращается к роли амигдалы на первом этапе развития ребенка, чтобы подтвердить один из базовых принципов психоанализа: характер взаимодействия между ребенком и теми, кто за ним ухаживает в первые годы его жизни, определяет набор его эмоциональных реакций на всю дальнейшую жизнь³². Эти эмоциональные реакции имеют решающее значение, хотя их очень трудно понять с точки зрения взрослой жизни, так как, по утверждению Леду,

³¹ Сканирование – непрерывное упорядоченное поэлементное просматривание пространства или объекта. *Прим. ред.*

³² Наиболее детально о раннем возрасте и о связи эмоций с развитием мозга рассказывается в работе Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

они хранятся в миндалевидном теле как необработанные, невербализованные модели эмоционального поведения. Поскольку ранние эмоциональные воспоминания укореняются еще до того, как ребенок находит слова для описания своего опыта, у человека не оказывается четко сформулированного определения овладевшей им реакции в случае, когда что-то уже во взрослой жизни стимулирует их проявление. Значит, одна из причин, по которой нас так сильно озадачивают собственные эмоциональные взрывы, заключается в том, что они часто приходят из ранних периодов 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 описать сформировавшие их воспоминания.

Когда эмоции проворны и «безграмотны»

Было около трех часов ночи, когда в дальнем углу моей спальни что-то огромное пробило потолок и в комнату повалилось содержимое чердака. В мгновение ока я вскочил с кровати и выбежал из комнаты, подгоняемый страхом, что сейчас обрушится весь потолок. Через некоторое время, поняв, что мне ничто не угрожает, я осторожно заглянул в спальню, чтобы выяснить причину переполоха. И обнаружил, что грохот, который я принял за звук обваливающегося потолка, вызван падением высоченного штабеля коробок, сложенного в углу женой (накануне она наводила порядок в стенном шкафу). С чердака ничего не свалилось – просто у нас нет чердака. Потолок был цел и невредим – равно как и я.

Мой прыжок с постели в полусонном состоянии (он наверняка спас бы меня, если бы и вправду потолок вдруг обрушился) служит иллюстрацией способности миндалевидного тела побуждать нас к активным действиям в чрезвычайной ситуации в те несколько жизненно важных секунд, пока неокортекс полностью не осознает, что именно 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, требующей мгновенной реакции. Однако по цепочке от таламуса к миндалевидному телу передается только небольшая часть сенсорной информации, а большая проходит по главному пути – к неокортексу. Так что в миндалевидное тело по экспресс-маршруту в лучшем случае поступает простой сигнал в качестве предостережения. Как отмечал Джозеф Леду: «Не нужно точно знать, что случилось, достаточно понимать, что это может быть опасно»³³.

Прямой проводящий путь имеет огромное преимущество, потому что мозг в данном случае реагирует за тысячные доли секунды. К примеру, миндалевидное тело мозга крысы запускает 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 занимает примерно в два раза больше времени. Аналогичные измерения в человеческом мозге не проводились, но можно предположить, что примерное пропорциональное соотношение будет таким же.

В период эволюции значимость прямого пути с точки зрения выживания, вероятно, была огромной: обеспечивая выбор варианта быстрого отклика, он сэкономил несколько критических миллисекунд реагирования на опасность. Именно эти миллисекунды, скорее всего, спасли жизни стольким нашим предкам из протомлекопитающих, что данный механизм закрепился в мозге каждого млекопитающего, включая ваш и мой. И хотя сегодня эта связь, возможно, играет относительно ограниченную роль в психической деятельности человека (приводя в основном к эмоциональным вспышкам), для птиц, рыб и рептилий она имеет ключевое значение, ведь, собственно, их выживание зависит от постоянного слежения за хищником или добычей. «Примитивный малый мозговой аппарат у млекопитающих оказывается главным у

³³ Джозеф Леду цитируется по *How Scary Things Get That Way*, Science (Nov. 6, 1992), p. 887.

немлекопитающих, – замечает Леду. – Он позволяет очень быстро включать эмоции, хотя и работает кое-как: клетки действуют быстро, но не слишком точно».

Такая неточность не критична, скажем, для белки: если та и ошибается в своих реакциях, то исключительно в сторону повышения собственной безопасности, улепetyвая при первых же признаках появления чего-то похожего на грозного врага или бросаясь вперед, чтобы схватить нечто съедобное. Что же касается человека, то в его эмоциональной жизни подобная неточность может иметь катастрофические последствия, например, для взаимоотношений. Условно говоря, мы можем схватить не ту вещь или удирать не от того человека. (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 «прогностической эмоцией» – реакцией, основанной на передаваемых по нейронным путям обрывках сенсорной информации, полностью не приведенной в порядок и не объединенной в узнаваемый объект. Сенсорная информация пребывает в необработанном виде, будто в нейронной игре «Угадай мелодию». Только вместо мгновенного заключения о мелодии после звучания нескольких нот общее представление о происходящем складывается из нескольких первых ориентировочных звуков. 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 в том, что наши взрывные эмоции так и остаются для нас непознанными и мы продолжаем им поддаваться. Миндалевидное тело может отреагировать, обезумев от ярости или страха, раньше, чем кортекс выяснит, что происходит: необработанная эмоция запускается независимо от мышления и опережает его.

Управляющий эмоциями

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

Схватив 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 номер вы набираете?»

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

Обычно префронтальные зоны с самого начала управляют эмоциональными реакциями. Как мы уже знаем, наибольшая часть сенсорной информации из таламуса поступает не в мин-

далевидное тело, а в неокортекс и его многочисленные центры для усвоения и понимания того, что, собственно, воспринято. Эта информация и наша реакция на нее координируются префронтальными долями головного мозга, где сосредоточена деятельность планирования и организации, включая эмоциональную. Каскадный ряд цепочек в неокортексе регистрирует и анализирует информацию, осознает ее и посредством префронтальных долей мозга управляет реакцией. Если по ходу дела требуется ответная эмоциональная реакция, префронтальные доли отдадут приказ на срабатывание, действуя в тесной взаимосвязи с миндалевидным телом и другими цепочками эмоционального мозга.

Такова классическая последовательность, позволяющая различать ситуации и определять, нужен ли в данном случае эмоциональный отклик. Серьезное исключение составляют «эмоциональные авралы». Когда включается какая-то эмоция, префронтальные доли мгновенно выполняют операции по определению соотношения «опасность – польза», прокручивая мириады возможных реакций³⁴. Выбор предполагает наилучшие из них: для животных – когда нападать, а когда удирать, для человека то же самое – когда атаковать или убежать. Но в задачу – еще и когда утихомиривать, уговаривать, стремиться вызвать симпатию, «играть только в обороне», провоцировать сознание вины, плакаться, проявлять показную храбрость, выказывать презрение и многое другое в соответствии с полным набором эмоциональных хитростей.

Ответная реакция неокортекса выдается медленнее (по времени мозговой обработки данных), чем срабатывает «механизм захвата эмоций», потому что идет по более длинной цепи. Такая реакция обычно более целесообразна и взвешенна, поскольку чувству предшествует некоторое размышление. Если мы горюем, переживая утрату, или чувствуем себя счастливыми, одержав важную победу, или размышляем о чьих-то словах или делах, а потом расстраиваемся либо сердимся, значит, неокортекс работает полным ходом.

Здесь все происходит так же, как и с миндалевидным телом: бездействие префронтальных 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 префронтальных долей в проявлении эмоций зародились с открытием в 1940-х годах довольно-таки рискованного (и, к сожалению, неоправданного) метода лечения психических заболеваний под названием «префронтальная лоботомия». Хирург (часто крайне неаккуратно) удалял часть префронтальных долей или как-то иначе рассекал связи между префронтальным кортексом (то есть префронтальной 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 лечения тяжелых эмоциональных расстройств: нужно разорвать связи между префронтальными долями и остальным мозгом, и расстройства больше нет! К несчастью, в итоге у большинства пациентов не оставалось никакой эмоциональной жизни, ведь основная нейронная связь оказывалась прерванной.

В момент «захвата эмоций» предположительно происходят два процесса: включение в работу миндалевидного тела и срыв активации неокортикальных процессов, обычно удерживающих в равновесии эмоциональную реакцию, или мобилизация неокортикальных зон в связи с эмоциональной вспышкой³⁵. В такие моменты эмоциональный интеллект подавляет

³⁴ Предположение о том, что неокортекс регулирует эмоциональные реакции основано на работе Неда Калина (см. [выше](#)).

³⁵ Более близкое знакомство с нейроанатомией позволяет понять, как префронтальные доли выполняют функцию «менеджера» эмоций. Множество доказательств указывают на то, что большинство кортикальных связей, задействованных в эмоциональной реакции, сходятся именно в этой части префронтальной коры. У человека неокортекс и миндалевидное тело сильнее всего связаны через левую префронтальную долю, далее вниз через височную долю и часть лобной доли (височная доля играет ведущую роль в идентификации объектов). Обе связи реализуются одновременно, что предполагает мощную передачу сигнала: мы можем себе представить, что имеем дело с «нейронным шоссе». Связь между миндалевидным телом и префронтальной корой локализуется в *орбитофронтальной коре*. Это ключевое место для определения эмоциональных реакций: наш мозг, захваченный чувствами, корректирует и уточняет их, пока они формируются. Орбитофронтальная кора

рациональный. У префронтального кортекса есть единственный способ проявить себя умелым управляющим эмоциями, взвешивающим реакции прежде, чем действовать, — ослабить сигналы активации, посылаемые миндалевидным телом и другими лимбическими центрами. Он ведет себя как родитель, не дающий импульсивному ребенку хватать все подряд: учит дитя правильно просить (или подождать) то, что он хочет³⁶.

Главным «выключателем» негативных эмоций, по-видимому, служит левая префронтальная доля. Нейропсихологи, изучающие настроения пациентов с повреждениями лобных долей мозга, установили: одна из обязанностей левой лобной доли — обеспечивать работу «нейронного термостата», регулирующего неприятные эмоции. В правой префронтальной доле размещаются негативные чувства, такие как страх и агрессивность, тогда как левая доля контролирует эти негативные эмоции, вероятно, угнетая правую долю³⁷. К примеру, в ходе исследования пациентов, перенесших инсульт, выяснилось, что, если повреждения находились в левой префронтальной зоне кортекса, пациенты были подвержены сильному беспокойству и страхам. Если повреждения находились в правой префронтальной зоне, то пациенты были «неоправданно веселыми». Во время неврологических обследований они без конца шутили, были безмятежны, их словно не заботило, как обстоят дела со здоровьем³⁸. Был еще такой случай: у мужчины во время операции по поводу врожденного порока мозга частично удалили правую префронтальную долю. Его жена рассказала врачам, что после операции у супруга произошло резкое изменение личности: он гораздо меньше расстраивался и — к ее огромному удовольствию — стал более нежным³⁹.

Иными словами, левая префронтальная доля, по-видимому, представляет собой часть нейронной цепи, которая может выключать или, по крайней мере, снижать интенсивность всех эмоций, кроме сильнейших негативных всплесков. Если миндалевидное тело нередко действует как экстренный пусковой механизм, то левая префронтальная доля, похоже, составляет часть «выключателя» эмоций, выводящих из душевного равновесия. Миндалевидное тело предполагает, а префронтальная кора располагает. Префронтально-лимбические связи играют в психической деятельности решающую роль, выходящую далеко за рамки тонкой настройки

одновременно и получает сигналы из амигдалы, и сама имеет собственную, сложно устроенную сеть связей, тянущуюся через лимбическую систему. С помощью этой сети орбитофронтальная кора участвует в регулировании эмоциональных реакций, включая замедление сигналов из лимбической системы, когда они поступают в другие части коры (тем самым снижая их срочность). Связи орбитофронтальной коры с лимбической системой настолько обширны, что некоторые нейрочлены называют их «лимбической корой» — думающей частью чувствующего мозга. См. Ned Kalin, факультет психологии и психиатрии, Висконсинский университет, *Aspects of Emotion Conserved Across Species*, неопубликованную научную работу, подготовленную для конференции по нейробиологии эмоций при поддержке Фонда Макаптуров, ноябрь 1992 года, и Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994). Между миндалевидным телом и префронтальной корой связь не только структурная, но и биохимическая. Вентромедиальная префронтальная кора и амигдала отличаются высокой концентрацией химических рецепторов нейромедиатора серотонина. Считается, что это вещество, кроме всего прочего, отвечает за сотрудничество: обезьяны с большой концентрацией рецепторов серотонина в областях префронтальной коры и амигдалы «разумно действуют в социуме», тогда как особи с низкой концентрацией враждебны и агрессивны. См. Antonio Damasio, *Descartes' Error* (New York: Gros set / Putnam, 1994).

³⁶ Исследования на животных показывают, что, когда части префронтальных долей повреждены и уже не могут регулировать эмоциональные сигналы из лимбической части, особи становятся непредсказуемыми: они то вспыхивают гневом, то ёжятся в страхе. Александр Романович Лурия, блистательный русский нейропсихолог, еще в далеких 1930-х годах предположил, что префронтальная кора играет ключевую роль в самоконтроле и помогает справиться со всплесками эмоций. Лурия отмечал, что пациенты, мозг которых был поврежден именно в этой части, вели себя импульсивно и страдали от приступов то страха, то гнева. Томография мозга двадцати мужчин и женщин, виновных во внезапных, аффективных преступлениях, показала сравнительно низкую активность в тех же частях префронтальной коры.

³⁷ Одна из основных научных работ по исследованию поврежденных долей в мозге крыс принадлежит Виктору Дерменбергу, психологу из Университета Коннектикута.

³⁸ G. Gianotti, *Emotional behavior and hemispheric side of lesion*, *Cortex*, 8, 1972.

³⁹ О случае перенесшего инсульт пациента, который стал вести себя более дружелюбно, рассказала Мэри К. Моррис (Университет Флориды, кафедра неврологии) на съезде Международного нейрофизиологического общества. 13–16 февраля 1991 года, Сан-Антонио.

эмоций; их деятельность определяет принятие человеком наиболее важных жизненных решений.

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 столь губительны для плодотворного мышления. Рассмотрим, к примеру, способность эмоций срывать сам процесс мышления. Для обозначения емкости (объема) внимания неврологи придумали специальный термин *оперативная память*, которая позволяет удерживать данные, необходимые для завершения поставленной задачи или решения насущной проблемы (скажем, дом идеальной архитектуры, который ищет некто, колеся по проспектам большого города, или элементы задачи на логическое мышление в ходе экзамена). Префронтальная кора – это отдел головного мозга, ответственный за оперативную память⁴⁰. Однако наличие цепей, идущих от лимбической системы к префронтальным долям, означает, что сигналы сильной эмоции, например тревоги или гнева, могут создавать нейронные помехи, лишая префронтальную долю возможности поддерживать оперативную память. Именно поэтому мы, потеряв душевное равновесие, жалуемся, что никак не можем собраться с мыслями. По той же причине постоянный эмоциональный дискомфорт обычно приводит к ослаблению умственных способностей у детей, снижая их обучаемость.

Подобные нарушения умственных способностей, если они не слишком серьезны, не всегда выявляются во время теста на определение IQ. Обычно их без особого труда обнаруживают в процессе целевых нейропсихологических измерений, или они проявляются в виде постоянного возбуждения и импульсивности ребенка. Подтверждением тому стали результаты исследования, проведенного в одной из начальных школ с использованием нейропсихологических тестов: у мальчиков с IQ выше среднего уровня, которые тем не менее учились плохо, было выявлено нарушение функционирования лобной зоны коры головного мозга⁴¹. К тому же они были импульсивными и беспокойными, склонными к разрушению и часто попадали в беду, что наводило на мысль о неправильном префронтальном контроле за лимбическими порывами. Несмотря на интеллектуальный потенциал, такие мальчики подвергались опасности возникновения проблем с успеваемостью, алкоголем и даже законом – 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 связи с детства формируются переживаниями, а мы на свой страх и риск полностью отдаем их на волю случая.

Рассмотрим роль эмоций в процессе даже самого рационального принятия решения. Доктор Антонио Дамасио, невролог медицинского факультета Университета Айовы, провел исследование, по итогам которого сделал важнейшие с точки зрения понимания ментальной деятельности выводы. Он изучал, что же именно ухудшается у пациентов с поврежденной линией связи между префронтальной корой и миндалевидным телом⁴². Оказалось, что процесс принятия решений у них чудовищно искорежен, но снижения IQ или познавательной способности не наблюдалось. Несмотря на не пострадавший ум, такие люди делают катастрофический выбор как в деловой, так и в личной жизни и могут бесконечно терзаться по поводу простого решения (например, назначая время свидания).

⁴⁰ Lynn D. Selemon et al., *Prefrontal Cortex*, American Journal of Psychiatry, 152, 1995.

⁴¹ Philip Harden and Robert Pihl, *Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism*, *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.

⁴² Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (New York: Grosset/Putnam, 1994).

Доктор Дамасио утверждает, что они принимают неудачные решения из-за отсутствия доступа к своим *эмоциональным* знаниям. Как место пересечения мыслей и эмоций линия связи между префронтальной корой и миндалевидным телом крайне важна – она представляет собой путь в хранилище симпатий и антипатий, приобретенных нами в течение жизни. Отрезанному от эмоциональной памяти, сосредоточенной в миндалевидном теле, неокортексу, что бы он ни обдумывал, больше не удастся запускать эмоциональные реакции. Все становится безрадостно нейтральным. Стимул, будь то любимое домашнее животное или ненавистный сосед, уже не вызывает ни притяжения, ни отвращения. Такие пациенты «забыли» все эмоциональные уроки, потому что больше не имеют доступа к миндалевидному телу, где они хранятся.

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

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

В известном смысле у нас два мозга, два ума, две разные способности мышления – рациональная, которая отталкивается от разума, и эмоциональная. То, насколько мы преуспеваем в жизни, определяется обеими. Значение в данном случае имеет не только IQ, но и эмоциональная способность мышления. Интеллект не может постоянно оставаться на высоте без *эмоционального* разума. Обычно принцип дополнения применительно к лимбической системе и неокортексу, а также миндалевидному телу и префронтальным долям означает, что каждый из них полноправный партнер в ментальной деятельности. При успешном взаимодействии повышается эмоциональная способность мышления, равно как и способность мыслить.

Такой взгляд на проблему полностью переосмысливает прежнее понимание конфликта между разумом и чувством: нам не требуется избавляться от эмоций и ставить на их место разум, – как говорил Эразм Роттердамский, лучше постараться найти разумное равновесие между ними. В прежней парадигме разум в идеале свободен от «приставаний» со стороны эмоций. Новая парадигма побуждает нас добиваться гармонии между головой и сердцем. Чтобы с успехом реализовать данную систему в жизни, прежде всего следует понять, что значит пользоваться эмоциями с умом.

Часть II. Природа эмоционального интеллекта

Глава 3. Когда умный глупеет

До сих пор остается неясным, почему учителя физики Дэвида Пологруто пырнул кухонным ножом один из его лучших учеников. Общеизвестные факты таковы.

Десятиклассник средней школы в Корал-Спрингс, круглый отличник, Джейсон Г. решил поступать на медицинский факультет – но не в какой попало университет: он мечтал о Гарварде. Учитель физики во время контрольного опроса в классе поставил Джейсону 80 баллов. Решив, что такая отметка – всего лишь В (то есть четверка) – ставит под угрозу его мечту, Джейсон на следующий день прихватил с собой в школу нож, каким пользуются мясники, и во время бурного выяснения отношений с Пологруто в физической лаборатории всадил ему нож под ключицу. Судья признал Джейсона невиновным, так как в момент инцидента он действовал в состоянии аффекта. Входящие в состав комиссии четыре психолога и психиатра утверждали: во время конфликта юноша был невменяем. Сам Джейсон заявил, что намеревался покончить с собой из-за отметки за контрольную работу и пошел к Пологруто, чтобы сказать ему об этом. Учитель 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 продвинутого уровня, что позволило повысить его средний балл до 4,614, намного превышающий оценку «отлично с плюсом». Джейсон окончил учебу с самыми высокими оценками. Его учитель физики из прежней школы рассказал, что Джейсон так и не извинился и не признал свою ответственность за нападение⁴³.

Вопрос в том, как очевидно умный человек мог совершить настолько безрассудный, крайне бессмысленный поступок? Ответ таков: академический ум не имеет никакого отношения к эмоциональной жизни. Самый способный из нас может прочно сесть на мель необузданных страстей и бурных порывов. Люди с высоким IQ оказываются на удивление плохими логичными своей частной жизни.

Согласно одному из общеизвестных фактов в области психологии, практически невозможно безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни, – основанием не служат ни оценки, ни IQ, ни баллы, набранные во время тестирования академических способностей, несмотря на гипнотическую власть всех этих показателей над окружающими. Разумеется, существует определенная связь между IQ и успехом в жизни для больших групп в целом: многие люди с очень низким IQ всю жизнь занимаются неквалифицированным трудом, а обладатели высоких коэффициентов получают высокооплачиваемые должности, но ни в коем случае нельзя сказать, что так бывает всегда.

Исключений из правила, гласящего, что уровень IQ предопределяет успех, гораздо больше, чем подтверждений. Доля коэффициента IQ в факторах, определяющих успех в жизни, в лучшем случае составляет 20 %, тогда как оставшиеся 80 % приходятся на долю других обстоятельств и особенностей. Как отметил один обозреватель, «в большинстве случаев окончательное место, занимаемое человеком в обществе, определяется факторами, не имею-

⁴³ История Джейсона Х. была изложена в статье *Warning by a Valedictorian Who Faced Prison*, в The New York Times (June 23, 1992).

щими отношения к IQ, начиная с классовой принадлежности и заканчивая везением»⁴⁴. Даже Ричард Геррнштайн и Чарльз Мюррей, авторы книги «Гауссова кривая» (The Bell Curve, 1994), в которой первостепенное значение придается IQ, это признают: «Первокурснику, набравшему 500 баллов по математике во время теста академических способностей, не обязательно мечтать стать математиком и стоит прислушаться к своим мечтам, если он захочет заниматься собственным бизнесом, стать сенатором США или заработать миллион долларов <...> Связь между оценками, полученными на экзаменах, и достижениями заслоняется всей совокупностью других характеристик, которые человек привносит в жизнь»⁴⁵.

Меня интересует набор этих «других характеристик», то есть *эмоциональный интеллект*: способность мотивировать себя и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы; сдерживать порывы и откладывать получение удовольствия; контролировать настроение и не позволять чувствам затмевать разум; сопереживать и надеяться. Эмоциональный интеллект – понятие новое, в отличие от IQ, который вот уже почти столетие определяют у сотен тысяч людей. Пока еще никто точно не знает, насколько эмоциональный интеллект изменчив у разных людей на протяжении жизни. Но, согласно исследованиям, он может оказаться столь же мощным критерием, как и IQ, а иногда и превосходить его. Хотя некоторые исследователи утверждают, что ни опыт, ни образование не могут сильно изменить данный коэффициент, в части V я постараюсь доказать, что при желании базовые компетенции эмоционального интеллекта поддаются развитию и усовершенствованию.

Эмоциональный интеллект и судьба

Я вспоминаю парня из моей группы в Амхерсте, получившего пять отличных оценок общей суммой 800 баллов за тест академических способностей и другие тесты достижений учащегося⁴⁶, которые следовало пройти перед поступлением в колледж. Он постоянно где-то болтался, поздно возвращался домой и пропускал занятия, валяясь в постели до полудня. Несмотря на уникальные умственные способности, ему потребовалось почти десять лет, чтобы получить наконец диплом.

IQ сам по себе не дает объяснения, почему у людей с примерно равными задатками, образованием и возможностями совершенно разные судьбы. Проследив жизненный путь девятиности пяти студентов Гарварда выпусков 1940-х годов – времени, когда в старейших университетах Новой Англии учились люди с более внушительным разбросом показателей IQ, чем в наши дни, – нельзя не заметить, что к среднему возрасту мужчины, получившие самые высокие оценки на экзаменах, оказывались в плане заработка, результативности или престижа не слишком удачливыми на избранном поприще по сравнению с менее успевающими сверстниками. От своей жизни они также не испытывали удовлетворения и не находили счастья ни в общении с друзьями и семьями, ни в романтических отношениях⁴⁷.

Аналогичным образом проводилось другое исследование, в котором участвовало 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 Великой депрессии», в нескольких кварталах от Гарварда. IQ трети группы не под-

⁴⁴ Howard Gardner, *Cracking Open the IQ Box*, The American Prospect, Winter 1995.

⁴⁵ Richard Herrnstein and Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (New York: Free Press, 1994), p. 66.

⁴⁶ Проверка уровня подготовки в какой-либо сфере. *Прим. ред.*

⁴⁷ George Vaillant, *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown, 1977). Средний результат SAT у гарвардской группы был 584 из 800. Доктор Джордж Вайлант (на момент написания книги преподавал в Медицинской школе Гарвардского университета) пояснил, как мало может предсказать этот тест, когда речь идет о людях с изначальным жизненным преимуществом.

нимался выше 90⁴⁸. Но и здесь он практически не повлиял на их карьеру или другие сферы жизни. Например, 7 % мужчин с IQ ниже 80 не могли устроиться на работу в течение десяти и более лет, та же участь постигла и мужчин с коэффициентом выше 100. Несомненно, прослеживалась общая зависимость (как всегда бывает) между IQ и социально-экономическим уровнем людей к сорока семи годам. При этом способности, приобретенные в детстве, такие как переживание фрустрации, контроль над эмоциями и умение ладить с людьми, оказались более значимыми⁴⁹.

Посмотрим на результаты исследования с участием восьмидесяти одного лучшего ученика средних школ выпуска 1981 года в Иллинойсе. Это были выпускники с наивысшим средним баллом в потоке или со вторым высшим показателем баллов. В университете они продолжали получать отличные отметки по всем предметам, но к тридцати годам их успехи оказались, мягко говоря, средними. Через десять лет после окончания средней школы только один из четверых сверстников занял высокое положение в выбранной профессии. Остальные, потратив много сил, достигли значительно меньших успехов.

Карен Арнольд, преподаватель Бостонского университета, одна из руководителей исследования, замечает: «Думаю, мы выявили самых исполнительных людей – тех, кто знает, как преуспеть в системе. Однако будьте уверены, что выпускникам-отличникам приходится пробиваться в жизни так же, как и остальным. То, что человек с отличием окончил школу, свидетельствует лишь о том, что он способен достигнуть результата в рамках заданной системы. Но это ничего не говорит о том, как он справится с превратностями судьбы»⁵⁰.

В этом и проблема: уровень развития академического интеллекта никак не коррелирует со способностью человека справляться с превратностями – или возможностями – судьбы. Хотя высокий IQ не гарантирует преуспевания, престижа или счастья в жизни, американские учебные заведения и культура буквально заиклены на академических способностях. Игнорируется *эмоциональный интеллект*, набор черт – кто-то может назвать его характером, – крайне важный для личной судьбы человека. Научиться обращаться с эмоциональной сферой можно так же, как научиться считать или читать. У нее тоже есть свой конкретный набор компетенций. И то, в какой мере человек ими овладел, имеет решающее значение для понимания того, почему один преуспевает в жизни, а другой – интеллектуально равный – оказывается в тупике. Эмоциональная восприимчивость – это *метаспособность*, определяющая, насколько эффективно мы используем любые свои навыки и умения, включая собственно интеллект.

Разумеется, существует немало вариантов добиться успеха в жизни и масса сфер, в которых вознаграждаются другие способности. Например, в современном информационном обществе огромную роль играют технические навыки. Есть такая детская шутка: «Кого ты будешь называть “ботаником” через пятнадцать лет?» Ответ: «Босса». Но даже среди «ботаников» эмоциональный интеллект обеспечивает дополнительное преимущество на рабочем месте, как мы увидим в части III. Многие данные свидетельствуют, что эмоционально восприимчивые люди, – те, кто отлично справляется со своими чувствами и к тому же расшифровывает чувства других и успешно пользуется этим, – имеют преимущество в любой сфере жизни, будь то романтические и интимные отношения или понимание неписаных правил, определяющих успешность в организационной политике. Люди с хорошо развитой эмоциональной сферой также более довольны жизнью и успешны, так как научились контролировать свою продуктивность. Люди же, которые не способны установить хотя бы относительный контроль над своей

⁴⁸ Следует учитывать, что разные тесты предполагают различные шкалы оценок. *Прим. ред.*

⁴⁹ J. K. Felsman and G. E. Vaillant, *Resilient Children as Adults: A 40-Year Study*, в E. J. Anderson and B. J. Cohler, eds., *The Invulnerable Child* (New York: Guilford Press, 1987).

⁵⁰ Карен Арнольд, принимавшая участие в исследовании лучших выпускников совместно с Терри Денни в Университете Иллинойса, цитируется по *The Chicago Tribune* (May 29, 1992).

эмоциональной жизнью, находятся в состоянии непрерывной внутренней борьбы, что мешает им сосредоточиться на работе и ясно мыслить.

Другой вид интеллекта

На взгляд случайного наблюдателя, четырехлетняя Джуди могла показаться стеснительным ребенком, державшимся особняком среди более общительных сверстников. Она пугливо сторонилась шумной возни и беготни и обычно стояла у края игровой площадки. Тем не менее девочка проявила острую наблюдательность в отношении правил, царивших в ее детсадовской классной комнате, и оказалась, возможно, самой проницательной из своих товарищей, блестяще разобравшись в бурном море их чувств.

Ее сообразительность не замечали до тех пор, пока однажды учительница не собрала вокруг себя четырехлетних малышей, чтобы поиграть «в школу», что, по сути, было тестом на социальную восприимчивость. Все, что нужно для игры, уже приготовили: кукольный домик – точная копия комнаты в детском саду, куда ходила Джуди, и фигурки на липучках с прикрепленными к головкам маленькими фотографиями учеников и преподавателей. Сначала учительница попросила Джуди расставить ребят по тем частям комнаты, где им нравилось играть больше всего, – в уголке художественного творчества, в уголке с игрушками 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 группы. Это показало исключительно высокий для маленькой девочки уровень восприимчивости. Такой талант может помочь Джуди в дальнейшей жизни добиться настоящего успеха в любой из тех областей, где ценится дар разбираться в людях: от торговли и управления людьми до дипломатии.

Блестящие социальные способности Джуди разглядели, да еще так рано, благодаря тому, что она ходила в старшую группу детского сада Элиот Пирсон на территории Университета Тафтса, где в то время осуществлялся проект «Спектр» (Spectrum) – учебный план целенаправленного развития разных видов мышления. При создании проекта разработчики исходили из предпосылки, что спектр человеческих способностей не ограничивается рамками «трех китов» (чтение, письмо, арифметика) – того узкого диапазона навыков и умений обращаться со словами и числами, на котором традиционно сосредоточено внимание любой школы. Признавалось также, что особые способности человека, как, например, социальная восприимчивость Джуди, относятся к тем талантам, которые система образования обязана совершенствовать, но отнюдь не игнорировать или даже подавлять. Поощряя детей развивать полный диапазон способностей, необходимых для успеха или самореализации в выбранном ими деле, наши образовательные заведения превратятся в настоящие школы жизни.

Идеологом проекта «Спектр» стал Говард Гарднер, психолог факультета педагогики Гарвардского университета⁵¹. «Пришло время, – заметил он как-то в разговоре со мной, – расширить наши понятия о спектре способностей. Единственное и самое важное, что система образования может сделать для развития ребенка, – направить его в ту область, где его способности принесут ему наибольшую пользу, где он сумеет стать авторитетным специалистом и получит удовлетворение от работы. Мы же совсем упустили это из виду, убеждая каждого, что преуспеть в жизни – значит максимально подходить на роль профессора университета. И при оценке каждого непременно прикидываем, соответствует он данному узкому критерию успеха или нет. Нам следовало бы тратить меньше времени на распределение детей по категориям и

⁵¹ Основными коллегами Гарднера по реализации проекта «Спектр» были Мара Кречевски и Дэвид Фелдман.

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 талантов, которые в этом помогут»⁵².

Понимая ограниченность прежних представлений об умственных способностях, Гарднер подчеркивает: начало славной эпохи тестов для определения IQ пришлось на время Первой мировой войны. Тогда два миллиона американских мужчин прошли первый массовый тест на IQ, разработанный психологом Стэнфордского университета Льюисом Терманом. За этим последовали десятилетия, названные Гарднером периодом «мышления категорией IQ»: якобы «люди бывают либо сообразительными, либо нет, они такими рождаются, с этим почти ничего нельзя поделать, и тесты покажут, принадлежите вы к сообразительным или нет. Тест академических способностей, проводимый при поступлении в университет, основан на том же представлении о единственном типе интеллекта, который определяет ваше будущее. Такой образ мышления распространяется в обществе».

Книга Говарда Гарднера «Структура разума. Теория множественного интеллекта»⁵³ стала настоящим манифестом, доказывающим несостоятельность оценки интеллекта с помощью IQ. Автор поделился выводом о том, что решающее значение для достижения успеха в жизни имеет не какой-то единый интеллект, а скорее широкий спектр умственных способностей с семью ключевыми разновидностями. Список включает два стандартных академических вида (вербальную и логико-математическую сообразительность), а за ними следует способность пространственного мышления (наблюдаемая, например, у выдающегося художника или архитектора); кинестетическая⁵⁴ одаренность (проявляющаяся в плавной подвижности тела и грации Марты Грэм⁵⁵ или Мэджика Джонсона⁵⁶) и музыкальный талант Моцарта или Йо-Йо Ма⁵⁷. Завершают список две, по терминологии Гарднера, личностные умственные способности: талант межличностного общения (подобный таланту великого психотерапевта, такого как Карл Роджерс⁵⁸, 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, приведшего собственную жизнь в состояние полной гармонии со своими истинными чувствами).

Ключевым в представлении об умственных способностях остается слово *множественные*: гарднеровская модель выходит далеко за пределы стандартной концепции IQ как единственного и неизменного фактора. Гарднер признает, что тесты, которыми нас тиранили в школе, основаны на ограниченном представлении об интеллекте. Все они без исключения – начиная с тестов достижений, которые рассортировывали нас на тех, кого переводили в технические школы⁵⁹, и тех, кому суждено было поступать в университет, и заканчивая тестами ака-

⁵² Мое интервью с Говардом Гарднером о его теории множественного интеллекта было опубликовано под названием *Rethinking the Value of Intelligence Tests* в The New York Times Education Supplement (Nov. 3, 1986) и нескольких других изданиях.

⁵³ Гарднер Г., Свирид А. Структура разума. Теория множественного интеллекта. М.: Вильямс, 2018.

⁵⁴ Кинестезия – ощущения от собственных движений и положения отдельных частей своего тела; кинестетические ощущения – ощущения, возникающие в коже, мышцах, сухожилиях, суставах в результате движений. *Прим. ред.*

⁵⁵ Марта Грэм (1894–1991) – всемирно известная американская балерина, создатель американской школы танца в стиле «модерн». *Прим. ред.*

⁵⁶ Ирвин Эффей «Мэджик» Джонсон – младший – легендарный американский баскетболист, выступал за клуб «Лос-Анджелес Лейкерс». *Прим. ред.*

⁵⁷ Йо-Йо Ма – американский виолончелист китайского происхождения. *Прим. ред.*

⁵⁸ Карл Роджерс (1902–1987) – американский психолог, один из лидеров «гуманистической психологии», основатель так называемой ненаправленной, или «центрированной на клиенте», психотерапии. *Прим. ред.*

⁵⁹ Аналог профессионального технического училища, в современной российской терминологии – колледжа (американский колледж тождествен российскому вузу). *Прим. ред.*

демических способностей, определявшими, какой именно университет (если об этом вообще могла идти речь) нам будет позволено посещать. У тестирования нет ничего общего с набором реальных умений и способностей, которые важны для жизни и не учитываются коэффициентом IQ.

Гарднер признает, что деление на семь категорий весьма условно. Исследователь вместе с коллегами расширил список с семи до двадцати разновидностей. Например, способность к межличностному общению подразделили на четыре разные способности: лидерство, способность развивать взаимоотношения и сохранять друзей, способность разрешать конфликты и умение проводить социальный анализ, в котором отличилась четырехлетняя Джуди.

Столь многогранный взгляд на интеллект дает более полное представление о способностях и потенциале ребенка к достижению успеха, чем стандартный IQ. Когда школьников, участвовавших в проекте «Спектрум», оценили сначала по шкале интеллекта Стэнфорд – Бине (некогда она считалась золотым стандартом во всех тестах для определения IQ), а потом по комбинации нескольких критериев, специально составленной для определения гарднеровского спектра умственных способностей, никакой существенной зависимости между оценками детей по двум тестам обнаружить не удалось⁶⁰. Для пяти детей с самым высоким IQ (от 125 до 133) были построены графики личностных характеристик по десяти измеренным в ходе теста «Спектрум» критериям способностей, существенно различавшихся между собой. К примеру, из пяти «самых смысленных» (как следовало из тестов на IQ) 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 ребят пришлось на музыку, два – на изобразительное искусство, один – на понимание особенностей социума, один на логику и два на способности к языкознанию. Ни один из *пятерых* детей с высоким IQ не был силен в пластике (в смысле совокупности телодвижений), математике или механике, причем пластика и обращение с числами оказались очевидно слабыми сторонами двух из пяти.

По завершении тестов Гарднер пришел к выводу, что «шкала интеллекта Стэнфорд – Бине не позволяет прогнозировать успех во всех видах деятельности или соответствующем подмножестве видов деятельности, предусмотренных программой теста “Спектрум”». Но зато оценки, полученные при прохождении теста, послужат родителям и учителям четким критерием в отношении сфер деятельности, к которым эти дети, возможно, проявят спонтанный интерес и где они смогут, развивая свои склонности, достигнуть настоящего мастерства.

Гарднер продолжил развивать свою теорию множественного интеллекта. Примерно через десять лет после ее первой публикации ученый дал краткое определение личностных умственных способностей: «*Межличностный* интеллект есть способность понимать других людей: что ими движет, как они работают, как с ними сотрудничать. Преуспевающие коммерсанты, политики, преподаватели, практикующие врачи-консультанты и религиозные лидеры, как правило, бывают индивидуумами с высоким уровнем межличностного интеллекта. Личностный интеллект <...> есть коррелятивная способность, обращенная внутрь; способность создавать точную, соответствующую действительности модель самого себя и пользоваться этой моделью, чтобы реализоваться в жизни»⁶¹.

Позднее Гарднер заметил, что в основе межличностного интеллекта лежит «способность уловить и надлежащим образом отреагировать на настроения, темперамент, побуждения и поступки других людей». В понятие личностного интеллекта, которое можно назвать ключом

⁶⁰ Сравнение IQ-тестов со способностями, которые развивает проект «Спектрум», приведены в главе, написанной в соавторстве с Марой Кречевски, в Howard Gardner, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice* (New York: Basic Books, 1993).

⁶¹ Краткое определение взято из Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, p. 9.

к самопознанию, он включил «доступ к собственным чувствам, а также способность проводить между ними различие и полагаться на них, чтобы управлять поведением»⁶².

Спок против Дейты: когда когнитивных способностей недостаточно

В научных изысканиях Гарднера присутствует один аспект личностного интеллекта, на который многие ссылаются, но мало исследуют, а именно – роль эмоций. Возможно, это объясняется тем, что в своей работе Гарднер придерживается модели мышления, принятой в когнитивистике. Таким образом, в его представлении об умственных способностях особое значение придается познанию – *пониманию* себя и других с точки зрения мотивов, образа действий и пользования интуицией, чтобы строить жизнь и поддерживать хорошие отношения с другими людьми. Но область эмоций выходит за пределы возможностей языка и познания – как и области, в которых блестящие способности тела к движению проявляются невербально и кинестетически.

Хотя в приведенных Гарднером описаниях личностного интеллекта уделено достаточно внимания тому, как проникнуть в суть игры эмоций и научиться с ними справляться, ученый и его сотрудники подробно не рассматривали роль *чувствования*, сосредоточившись на *знаниях о чувствовании*. Из-за подобного фокуса, вероятно, непреднамеренного, неисследованным остается море эмоций, которые, собственно, и делают внутреннюю жизнь и взаимоотношения столь сложными, захватывающими и зачастую непонятными. Так что еще предстоит осознать, в каком смысле *в эмоциях* присутствует интеллект и в каком смысле интеллект можно свести к эмоциям.

Фокус Гарднера на познавательных способностях личности отражает дух времени, сформировавший его взгляды. Чрезмерное значение, которое в психологии придавалось познанию даже в области эмоций, отчасти объясняется неожиданным поворотом в истории науки. В середине XX века в академической психологии господствовали бихевиористы типа Берреса Скиннера⁶³, который считал, что только поведение поддается объективному внешнему наблюдению и только поведенческие проявления можно изучать с научной точностью. Поведение, по Скиннеру, есть отражение внутренней жизни (включая эмоции), закрытой для научного изучения.

Затем, с наступлением в конце 1960-х годов «когнитивной (то есть познавательной) революции», фокус внимания психологии сместился на природу интеллекта и на то, как ум регистрирует и хранит информацию. Но эмоции по-прежнему оставались за чертой познания. Ученые-когнитивисты придерживались традиционного взгляда: способность мышления подразумевает холодную, сугубо практичную обработку фактов. Она гиперрациональна и скорее напоминает мистера Спока из сериала «Звездный путь»⁶⁴, то есть архетип сухих информационных байтов, не замутненный чувствами, воплощающий идею того, что в интеллектуальной жизни нет места эмоциям, они лишь вносят беспорядок в нашу ментальную картину.

Ученые-когнитивисты, принявшие эту концепцию, взяли за оперативную модель мышления компьютер, оставив за скобками тот факт, что, в отличие от стерильных кремниевых микросхем компьютерной «начинки», человеческий мозг непрерывно подвергается воздействию

⁶² Howard Gardner and Thomas Hatch, *Multiple Intelligences Go to School*, Educational Researcher IS, 8 (1989).

⁶³ Беррес Фредерик Скиннер (1904–1990) – американский психолог, изобретатель и писатель. Один из самых влиятельных психологов середины XX века. Внес значительный вклад в развитие и популяризацию бихевиоризма – школы психологии, рассматривающей поведение человека и животных как результат предшествующих воздействий окружающей среды. *Прим. ред.*

⁶⁴ «Звездный путь» (англ. Star Trek) – американская научно-фантастическая медиафраншиза, включающая в себя несколько телевизионных сериалов, полнометражных фильмов. Проект внес существенный вклад в массовую культуру и породил оригинальную субкультуру. *Прим. ред.*

множества нейрохимических веществ. В моделях обработки информации мозгом, принятых когнитивистами, не учитывалось то, что рациональным началом в человеке управляют чувства, и в некоторых случаях они могут брать верх. Таким образом, когнитивная модель представляет собой упрощенную точку зрения на мышление, не способную объяснить «бурю и натиск» чувств, придающие «изюминку» интеллекту. Руководствуясь этой точкой зрения, когнитивистам пришлось игнорировать значимость собственных личных надежд и страхов, супружеских ссор и профессиональной зависти – той волны чувств, которые наделяют жизнь особым вкусом и ароматом и в каждый момент определяют, как именно (и насколько хорошо или плохо) пойдет процесс обработки информации.

Однбокое представление ученых о психической деятельности как о лишенной эмоций, определяло характер исследований интеллекта последние восемьдесят лет, но постепенно меняется по мере того, как психологи начинают признавать значимость роли чувств в процессе мышления. Примерно так же, как Дейта⁶⁵ из сериала «Звездный путь: следующее поколение», психология приходит к адекватной оценке власти и положительного влияния эмоций в психической деятельности, равно как и связанных с ними опасностей. Дейта понимает (к своему ужасу, если бы он был способен на эту эмоцию), что его холодная логика не помогает ему принять правильное *человеческое* решение. Наша человечность наиболее очевидно проявляется в чувствах. Дейта стремится испытывать чувства, понимая, что упускает что-то очень важное. Он тяготеет к дружбе и верности, но у него, как у Железного Дровосека из «Волшебника из Страны Оз», нет сердца. Не обладая способностью приходить в лирическое настроение, которое приносят чувства, Дейта может технически виртуозно музицировать или писать стихи, но не ощущает их страстности. Стремление Дейты чувствовать ради самого чувства показывает, что высшие ценности человеческой души – вера, надежда, преданность, любовь – полностью отсутствуют при холодном когнитивном отношении. Эмоции обогащают, без них модель мышления оказывается ограниченной.

Когда я заметил, что Гарднер придает гораздо большее значение мыслям по поводу чувств, или метапознанию, чем самим эмоциям, он признался, что был склонен рассматривать интеллект с позиции когнитивистики. Правда, 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 крайне важно 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 важность эмоциональных способностей и умения выстраивать отношения в сложных жизненных ситуациях. Он также указывает, что «многие люди с IQ 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 научить детей развивать свой личностный интеллект».

⁶⁵ Гуманоидный позитронный андроид, структура которого оказалась настолько сложна, что Дейта был признан как «форма жизни», классифицирован как «личность» и получил все человеческие права. *Прим. ред.*

Могут ли эмоции быть разумными?

Чтобы лучше понять, каким должно быть обучение, нам придется обратиться за помощью к другим теоретикам, принявшим предложенную Гарднером концепцию интеллекта. Среди них выделяется психолог Йельского университета Питер Сэловей, который очень подробно описал способы, помогающие нам осмыслить эмоции⁶⁶. По правде говоря, в его стремлении нет ничего нового: на протяжении многих лет самые ревностные теоретики IQ неоднократно пытались поселить эмоции во владениях интеллекта, вместо того чтобы считать разум и чувства противоречащими друг другу понятиями. Так рассуждал Эдвард Торндайк, знаменитый психолог, посвятивший немало времени популяризации идеи IQ в 1920-е – 1930-е годы. В статье, опубликованной в журнале *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», уже сам по себе – показатель умственного развития отдельного человека. Другие психологи того времени высказывались о социальном интеллекте более цинично. Они рассматривали его как умение манипулировать людьми, заставляя их делать то, что нужно вам, независимо от того, хотят они этого или нет. Но ни одна из формулировок социального интеллекта не оказала сколь-нибудь заметного влияния на теоретиков IQ. В результате вышедшее в 1960 году авторитетное пособие по составлению тестов умственного развития провозгласило концепцию социального интеллекта «бесполезной».

Однако личностный интеллект игнорировать явно не стоит – главным образом потому, что он составлен из интуиции и здравого смысла. К примеру, когда Роберт Стернберг, еще один психолог из Йельского университета, попросил участников эксперимента описать «умного человека», испытуемые среди основных характеристик такого человека указали навыки коммуникации и взаимодействия с другими людьми. По завершении более системного исследования Стернберг пришел к тому же выводу, что и Торндайк: социальный интеллект, во-первых, отличается от академических способностей и, во-вторых, представляет собой главную составляющую 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 невербальную информацию⁶⁷.

В последние годы все больше психологов соглашались с мнением Гарднера о том, что в центре старых концепций IQ помещался узкий диапазон лингвистических и математических способностей. Высокий балл в тестах на IQ прямо пророчил успех в школе или преподавательской деятельности, но на него все меньше следовало полагаться по мере того, как жизненные пути отклонялись от академической стези. Эти психологи, в том числе Стернберг и Сэловей, расширили представление об интеллекте, попытавшись заново его оценить. Что именно нужно, чтобы преуспеть в жизни, – вот основной вопрос. А поиск ответа возвращает к пониманию степени важности «личностного» или эмоционального интеллекта.

Сэловей включил принятые Гарднером составляющие личностного интеллекта в свое базовое определение эмоционального интеллекта, расширив список до пяти главных областей⁶⁸.

1. *Знать свои эмоции.* Самоосознание – распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает, – краеугольный камень эмоционального интеллекта. Как мы увидим далее, способность в каждый момент отслеживать чувства имеет решающее значение для психологической

⁶⁶ Модель эмоционального интеллекта была представлена в Peter Salovey and John D. Mayer, *Emotional Intelligence*, *Imagination, Cognition, and Personality* 9 (1990), pp. 185–211.

⁶⁷ Robert J. Sternberg, *Beyond I.Q.* (New York: Cambridge University Press, 1985).

⁶⁸ Базовое определение «эмоционального интеллекта» можно найти в Salovey and Mayer, *Emotional Intelligence*, p. 189.

проницательности и самопонимания. Неспособность замечать свои истинные чувства делает нас их рабами. Люди, уверенные в своих чувствах, лучше справляются с собственной жизнью, меньше сомневаются в правильности своих решений, начиная с выбора супруга и заканчивая работой.

2. *Управлять эмоциями.* Умение справляться с чувствами, чтобы их проявление было уместно, – способность, основанная на самоосознании. В [главе 5](#) мы рассмотрим способность успокоиться, избавиться от безудержной тревоги, уныния или раздражительности, а также увидим, к чему может привести ее отсутствие. Люди, которым этой способности недостает, постоянно сражаются с мучительным беспокойством. А люди, ею обладающие, гораздо быстрее приходят в норму после жизненных неудач и огорчений.

3. *Мотивировать самого себя.* Как будет показано в [главе 6](#), способность контролировать свои эмоции на пути к цели абсолютно необходима для концентрации внимания, самомотивации и творчества. В основе любых достижений лежит эмоциональный самоконтроль – умение отложить удовольствие и справиться с импульсивностью. Способность погрузиться в состояние «потока» обеспечивает высокие результаты в любой деятельности. Люди, владеющие этим искусством, как правило, более результативны и успешны во всем, за что берутся.

4. *Распознавать чувства других людей.* Эмпатия – еще одна способность, опирающаяся на эмоциональное самоосознание, – это основной человеческий дар. В [главе 7](#) исследуются корни эмпатии, причины, по которым она побуждает к альтруизму, и социальные издержки эмоциональной глухоты. Умеющий сопереживать человек в большей степени настроен на тонкие социальные сигналы, указывающие, чего хотят или в чем нуждаются другие. Именно это позволяет таким людям добиваться успеха в профессиях или занятиях, связанных с заботой о людях, например преподавании, торговле и управлении.

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, обладающие подобными талантами, отлично справляются с делами, успех в которых зависит от умелого взаимодействия с окружающими; они – просто гении общения.

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

IQ и эмоциональный интеллект: чистые типы

IQ и эмоциональный интеллект – не антагонисты, а, скорее, отдельные компетенции. Все мы сочетаем интеллект с остротой переживаний. Люди с высоким IQ, но низким эмоциональным интеллектом (или низким IQ и высоким эмоциональным интеллектом) встречаются, несмотря на сложившиеся стереотипы, крайне редко. Между IQ и некоторыми аспектами эмоционального интеллекта существует корреляция, хотя и незначительная. Ясно, что это в высокой степени независимые понятия.

Тесты для определения IQ давно стали привычными. Пока еще не разработан и, возможно, никогда не появится ни один письменный тест, позволяющий оценить эмоциональный интеллект. Даже несмотря на то, что каждая его составляющая в достаточной степени

исследована и некоторые из них, например эмпатию, лучше всего выявлять с помощью выборочного наблюдения 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 Калифорнийского университета в Беркли, пользуется для определения – в его терминологии – «устойчивости эго» критерием, очень похожим на эмоциональный интеллект (он включает главные социальные и эмоциональные компетенции). Блок провел сравнение двух теоретически чистых типов людей: с высоким IQ и с ярко выраженными эмоциональными способностями⁶⁹. Различия впечатляют.

Чистый тип человека с высоким IQ (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 разнятся. Типичного представителя мужского пола с высоким IQ отличает (что, впрочем, неудивительно) широкий круг интеллектуальных запросов и способностей. Он честолюбив и результативен, предсказуем, 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.

Мужчины с высоким эмоциональным интеллектом в социальном отношении уравновешенны, дружелюбны и всегда пребывают в отличном настроении, не подвержены страхам 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 доброжелательны и заботливы. Их эмоциональная жизнь богата событиями, но в разумных пределах. Они пребывают в согласии с собой, окружающими и обществом, в котором живут.

Женщины с высоким IQ, естественно, уверены в своем интеллекте. Они свободно выражают мысли, хорошо разбираются в интеллектуальных проблемах и отличаются широким кругом гуманитарных 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 гнев (но выражают раздражение непрямой путем).

Женщины с высоким эмоциональным интеллектом, наоборот, чрезмерно напористы, открыто выражают свои чувства, общительны, проявляют чувства надлежащим образом (и отнюдь не всегда бурно, о чем впоследствии сожалеют) и хорошо справляются со стрессом. Умение держаться в обществе позволяет им легко сходиться с людьми; они довольны собой, а потому шаловливо-веселы, непосредственны и живут в согласии с собой. Жизнь для них полна смысла. Они дружелюбны и легко поддаются чувственным переживаниям. В отличие от женщин с высоким IQ, они не страдают от тревог и сознания вины и не склонны погружаться в глубокие раздумья.

Нарисованные выше портреты, конечно же, отображают крайности. На самом деле всем нам присущи и определенная степень умственного развития, и эмоциональный интеллект, но только объединены они в разных пропорциях. Кстати сказать, польза таких портретов оче-

⁶⁹ Джек Блок, Калифорнийский университет в Беркли, неопубликованная научная работа, февраль 1995 года. Вместо понятия «эмоциональный интеллект» Блок использует термин «устойчивость эго», однако отмечает, что основные его компоненты включают эмоциональную саморегуляцию, адаптивный контроль над импульсами, уверенность в собственных силах и социальный интеллект. Поскольку все это основные элементы эмоционального интеллекта, устойчивость эго можно рассматривать как косвенный способ определить уровень эмоционального интеллекта – точно так же как SAT используется для определения IQ. Блок проанализировал данные лонгитюдного исследования с участием около сотни мужчин и женщин в возрасте до двадцати с небольшим лет. И с помощью статистических методов проверил, как коррелируют их характер и поведение с IQ вне зависимости от эмоционального интеллекта и с эмоциональным интеллектом вне зависимости от IQ. Выяснилось, что между IQ и устойчивостью эго существует умеренная корреляция, однако эти два понятия независимы друг от друга.

видна: 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. Однако следует заметить, что из двух факторов эмоциональный интеллект привносит гораздо больше качеств, делающих нас человечнее.

Глава 4. Познай самого себя

В старинной японской сказке говорится о том, как один воинственный самурай 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 осознал свое возбуждение. Такова принципиальная разница между пребыванием во власти эмоции и пониманием, что она ведет куда-то не туда. Призыв Сократа «Познай самого себя» – это, по сути, фундаментальное положение эмоционального интеллекта: осознание собственных чувств в момент их возникновения.

На первый взгляд может показаться, будто наши чувства очевидны, но по зрелом размышлении мы припоминаем, как часто не замечали своего отношения к тому или иному обстоятельству. Нередко собственные ощущения мы осознаём много позже произошедшего события. Для обозначения осознания процесса мышления психологи пользуются тяжеловесным термином *метакогниция* (или *метапознание*). О *метанастроении* говорят, когда человек осознаёт собственные эмоции. Мне больше нравится термин *самоосознание* – постоянное внимание к своему внутреннему состоянию⁷⁰. В таком случае ум наблюдает за переживанием, анализируя психическое состояние человека (включая эмоции), и изучает его⁷¹.

Это свойство сродни тому, что Фрейд описывал как «свободно парящее внимание», рекомендуя обрести его всем, кто собрался заняться психоанализом. Такое внимание беспристрастно учитывает все проходящее через осознание, будто заинтересованный, но до поры до времени не реагирующий свидетель. Некоторые ученые называют самоосознание «наблюдающим эго» – способностью к самопознанию, позволяющей психоаналитику следить за собственными реакциями на слова пациента и за процессом свободных ассоциаций⁷².

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 Стайрон⁷³, похоже, имел в виду нечто вроде данной способности ума, когда описывал свое состояние глубокой депрессии. Стайрон размышлял, что значит «быть сопровождаемым вторым “Я”, призрачным наблюдателем, который, не разделяя помешательства своего двойника, способен с бесстрастным любопытством следить, как сражается его компаньон»⁷⁴.

Хладнокровное осознание неистовых или бурных чувств – максимум, обеспечиваемый самонаблюдением. Как минимум оно проявляется в возможности отстраниться от пережива-

⁷⁰ Я использую понятие «самоосознание» (*self-awareness*), подразумевая под ним саморефлексию, интроспективное рассмотрение событий собственной жизни – то, что иногда называют осознанностью (*mindfulness*).

⁷¹ см. также: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (New York: Hyperion, 1994).

⁷² Остроумное сравнение внимающей позиции психоаналитика и самоосознания можно найти в Mark Epstein's *Thoughts Without a Thinker* (New York: Basic Books, 1995). Эпштейн отмечает, что, если эта способность глубоко развита, она может помочь наблюдателю сбросить шоры его собственной личности и стать «более гибким, храбрым, “развитым эго”, способным принимать жизнь во всей ее полноте».

⁷³ Уильям Стайрон (1925–2006) – американский писатель, лауреат Пулитцеровской премии 1968 года, автор романов «Признания Ната Тернера» и «Выбор Софи». *Прим. ред.*

⁷⁴ William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990), p. 64.

ния, создавая параллельный поток сознания (или *метапоток*) – словно «парение» над главным течением или рядом с ним, дающее понимание происходящего, не позволяющее погрузиться под воду и утонуть.

Существует очевидная разница, к примеру, между состояниями, когда один и тот же человек просто страшно разгневался на другого и когда он, сохранив способность к самоанализу, думает: «А ведь я взбешен» (даже если он испытывает приступ гнева). В аспекте нейронных 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 над чувствами. Умение разбираться в собственных ощущениях составляет основополагающую эмоциональную компетенцию – способность, на базе которой формируются все остальные, например эмоциональный самоконтроль.

Самоосознание, таким образом, – это «осведомленность как о своем настроении, так и о мыслях о настроении», как выразился Джон Майер, психолог Университета Нью-Гэмпшира. Майер вместе с профессором Йельского университета Питером Сэловеем разработал теорию эмоционального интеллекта⁷⁵. Самоосознание может быть нереагирующим, безоценочным наблюдением за внутренними состояниями. Однако Майер установил, что такого рода восприятие не такое уж «хладнокровное»: обычный набор мыслей, свидетельствующих, что самосознание включено, вмещает в себя и такие: «Мне не следовало поддаваться чувству», «Я думаю о хорошем, чтобы утешиться и приободриться» и – при более ограниченном самосознании – мимолетную мысль: «Не думать об этом» как реакцию на что-то крайне неприятное или огорчающее.

Существует логическое различие между осведомленностью о чувствах и действиями, направленными на их изменение. Майер считает, что в достижении всех практических целей осведомленность и действия обычно тесно связаны: осознать скверное настроение значит захотеть избавиться от него. Однако осознание – это не усилия, которые мы прилагаем, чтобы удержаться от действий согласно эмоциональному импульсу. Приказывая «Перестань сейчас же!» ребенку, который в приступе злости ударил товарища по игре, мы можем пресечь его действия, но раздражение продолжит кипеть по-прежнему. Мысли ребенка будут все так же сосредоточены на спусковом крючке возмущения: «Но ведь он же украл мою игрушку!» – и гнев сразу не утихнет. Самоосознание более мощно влияет на сильные негативные чувства. Стоит подумать: «Я испытываю гнев», как появляется свобода выбора – не только не руководствоваться им в своих действиях, но и постараться избавиться от него.

Майер выделяет конкретные сценарии того, как люди справляются со своими эмоциями⁷⁶:

- *самоосознание*: люди отдают себе отчет в том, что они чувствуют, когда эти чувства возникают. Ясное представление об эмоциях, возможно, определяет другие характерные черты их личности: они автономны и уверены в своих личных 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, а способны быстро побороть его. Иными словами, их внимание к себе помогает справляться с эмоциями;

- *поглощение эмоциями*: люди часто ощущают, что чувства буквально захлестывают их. Они не в силах сопротивляться, словно настроения руководят ими, а не наоборот; они переменчивы, не осознают своих эмоций и поэтому часто погружены в них, будучи не в состоянии видеть все в истинном свете. В результате, интуитивно понимая, что совсем не умеют контролировать свою эмоциональную жизнь, они почти не пытаются избежать дурных настроений;

⁷⁵ John D. Mayer and Alexander Stevens, *An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood*, неопубликованная научная работа (1993).

⁷⁶ Mayer and Stevens, *An Emerging Understanding*. Некоторые термины для описания моделей эмоциональной самоосознанности представляют собой мои адаптации их категорий.

• *принятие эмоций как неизбежного*: люди часто имеют ясное представление о том, что чувствуют, склонны принимать свои настроения как само собой разумеющиеся и поэтому не пытаются их изменить. По-видимому, существуют два вида таких «примиренцев». Одни обычно пребывают в хорошем настроении и потому не видят смысла его менять. Другие подвержены дурным мыслям, о которых полностью осведомлены, но принимают с полным попустительством: ничего не предпринимают, чтобы изменить их, терпят свой дистресс⁷⁷. Модель распространена, например, среди склонных к унынию людей, смилившихся с отчаянием.

Вспыльчивые и индифферентные

Вообразите, что вы сидите в самолете, совершающем рейс из Нью-Йорка в Сан-Франциско. Полет проходит спокойно, но при подлете к Скалистым горам в салоне вдруг раздается голос пилота: «Дамы и господа, мы входим в зону турбулентности, поэтому, пожалуйста, вернитесь на свои места и пристегните ремни». Вскоре самолет входит в зону атмосферных осадков, и его трясет намного сильнее, чем вам приходилось испытывать когда-либо 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, даже не думая о каких-то вихрях. Или достанете из кармана инструкцию по технике безопасности и освежите в памяти, что следует 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-либо тревожного.

То, какая именно реакция для нас более естественна, 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 Темпл. Она задалась целью выяснить, к чему люди более склонны в чрезвычайной ситуации: зорко следить за мельчайшими подробностями происходящего или, напротив, справляться с тревогой, пытаясь отвлечься. Две внимательные⁷⁸ установки в отношении дистресса имеют 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, – тем самым позволяя эмоциям разгуляться еще сильнее. Те же, кто не настраивается на происходящее, отвлекаются от него, обращают меньше внимания на собственные реакции и тем самым сводят к минимуму переживание эмоционального отклика, а то и масштаб ответной реакции.

Конечно, 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 начался пожар, пошел за огнетушителем и погасил разгоравшееся пламя. Ничего необычного, за исключением того, что, направляясь за огнетушителем и обратно, к месту пожара, он не мчался сломя голову, а просто спокойно шел. Причина? Он не усмотрел в ситуации никакой срочности.

Эту историю рассказал Эдвард Динер, психолог из Иллинойского университета в Урбане-Шампейне, изучавший *интенсивность* переживания людьми своих эмоций⁷⁹. Он собрал коллекцию ситуаций, и в ней наименьшей силой переживаний отличился тот самый студент: он

⁷⁷ Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. *Прим. ред.*

⁷⁸ Связанные с сосредоточением внимания. *Прим. ред.*

⁷⁹ Большая часть этих исследований выполнена либо самой Ренди Ларсон, либо при ее участии. Ренди Ларсон – бывшая студентка Динера, сейчас работает в Мичиганском университете.

оказался, по существу, совершенно бесстрастным человеком, не проявившим почти никаких чувств даже в такой критической ситуации, как пожар.

Для контраста расскажу о женщине, которая попала на противоположный край обозначенного Динером диапазона. Потеряв любимую ручку, она на много дней лишилась душевного равновесия. В другой раз объявление о грандиозной распродаже женской обуви в дорогом магазине привело ее в такое возбуждение, что она бросила все дела, вскочила в машину и три часа мчалась в Чикаго.

Динер считает, что женщины вообще переживают как положительные, так и отрицательные эмоции сильнее мужчин. А если оставить в стороне различия между полами, то эмоциональная жизнь богаче у тех, кто замечает больше мелочей и нюансов. Повышенная чувствительность ведет прежде всего к тому, что едва заметное для других изменение ситуации способно вызвать у таких людей эмоциональные бури, иногда великолепные, иногда разрушительные. Обладатели же диаметрально противоположных характеров едва ли испытывают хоть что-нибудь даже в самых жутких обстоятельствах.

Бесчувственный мужчина

Гари приводил в бешенство свою невесту Эллен: знающий, вдумчивый и успешный хирург, он был эмоционально скупен и не отзывался ни на какие проявления эмоций. Гари мог блестяще рассуждать о науке и искусстве, но когда дело доходило до его чувств – даже к Эллен, – он замолкал. Девушка как ни пыталась выжать из него хоть каплю страсти, все напрасно: Гари по-прежнему был сдержан и ничего не замечал. «Я вообще никогда не выражаю своих чувств», – сказал он психотерапевту, которого посетил по настоянию Эллен. А когда речь зашла об эмоциональной жизни, добавил: «Не знаю, о чем тут говорить. Я не испытываю сильных чувств – ни положительных, ни отрицательных».

Эллен была не единственной, кого огорчала эмоциональная холодность Гари. По секрету он сообщил своему врачу, что ни с кем не способен открыто говорить о чувствах. Причина заключалась в том, что мужчина не знал, что именно чувствует. Насколько он мог судить, ему были чужды и гнев, и печаль, и радость⁸⁰.

Как замечает его врач, из-за эмоциональной пустоты Гари и ему подобные – бесцветные, «никакие». «Они на всех наводят скуку. Именно поэтому жены отправляют их лечиться». Эмоциональная холодность Гари служит примером того, что психиатры называют *алекситимией* (от греч. *a* – приставка, обозначающая отсутствие, *lexis* – слова, выражения и *thymos* – эмоции). Алекситимикам не хватает слов для выражения собственных ощущений. Кажется, что они вообще не испытывают чувств, хотя в действительности могут производить такое впечатление из-за неспособности *выразить* эмоции, а не из-за их полного отсутствия. Впервые на подобных индивидуумов обратили внимание психоаналитики, придя в замешательство от пациентов, не поддававшихся лечению их методами. Они не сообщали ни о каких чувствах, ни о каких фантазиях и ярких снах – речь вообще не шла ни о какой внутренней эмоциональной жизни⁸¹. Клинические признаки, характерные для алекситимиков, включают затруднения в описании чувств, как собственных, так и других людей, и крайнюю ограниченность эмоционального словарного запаса⁸². Более того, им трудно проводить различия как между эмоциями,

⁸⁰ Случай Гари, эмоционально отрешенного хирурга, описан в Hillel I. Swiller, *Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy*, International Journal for Group Psychotherapy 38, 1 (1988), pp. 47–61.

⁸¹ Термин «Эмоциональная неграмотность» использован в M.B. Freedman and B.S. Sweet, *Some Specific Features of Group Psychotherapy*, International Journal for Group Psychotherapy 4 (1954), pp. 335–68.

⁸² Клинические признаки алекситимии описаны в Graeme J. Taylor, *Alexithymia: History of the Concept*, научная статья представлена на ежегодной конференции Американской психиатрической ассоциации в Вашингтоне, май 1986 год.

так и между эмоцией и телесным ощущением. Они могут жаловаться, что их мутит, сердцебиение участилось, голова кружится, а все тело в поту, – и не знать, что испытывают тревогу.

«Они производят впечатление пришельцев из другого мира, живущих в обществе, где властвуют чувства», – так описывает их доктор Питер Сифнеос, психиатр из Гарвардского университета, который в 1972 году ввел термин «алекситимия»⁸³. Алекситимики, к примеру, редко плачут, но если уж заплачут, слезы текут ручьями; при этом очень смущаются, если спросить, из-за чего они плачут. Одна пациентка, страдающая алекситимией, посмотрев фильм о матери восьмерых детей, умершей от рака, была настолько потрясена, что плакала, пока не заснула. Когда врач предположил, что она расстроилась из-за того, что фильм напомнил о ее собственной матери, которая в тот момент умирала от рака, женщина словно окаменела и сидела в смущении, не шевелясь и не произнося ни слова. На вопрос врача, что же она чувствовала, женщина ответила: «Нечто ужасное», – но не смогла ничего четко сформулировать и добавила, что иногда понимает, что плачет, но никогда точно не знает почему⁸⁴.

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. Такие люди 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 относительно абсолютной самоочевидности того, какие именно чувства мы испытываем. Причина в том, что у них нет, образно выражаясь, 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 нужно избавиться любой ценой. Когда чувства к ним все-таки приходят, то исключительно в виде одурманивающего букета горестей и бед. Если воспользоваться определением женщины, плакавшей в кино, они в какой-то момент и вправду чувствуют «нечто ужасное», но никогда не могут точно сказать, что именно.

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

Хотя пока еще никто не может точно сказать, что именно вызывает алекситимию, доктор Сифнеос предположил, что виной всему обрыв связи между лимбической системой и неокортексом, в частности центром речи. Данная гипотеза вполне согласуется с тем, что мы узнаём об эмоциональном мозге. У некоторых пациентов, подверженных тяжелым эпилептическим припадкам, эта связь была нарушена хирургическим путем в целях ослабления симптомов болезни. Сифнеос отмечает, что эмоции у них притуплялись, как у алекситимиков, пациенты теряли способность выражать чувства словами и неожиданно лишались воображения, своей игрой украшающего жизнь. Иными словами, хотя цепи эмоционального мозга могут реагировать чувствами, неокортекс не способен рассортировать эти ощущения и добавить к ним язы-

⁸³ Описание алекситимии взято из Peter Sifneos, *Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview*, Psychotherapy-and-Psychosomatics 56 (1991), pp. 116–22.

⁸⁴ О женщине, которая не понимала, почему плачет, рассказывается в H. Warnes, *Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects*, Psychotherapy-and-Psychosomatics 46 (1986), pp. 96–104.

ковые нюансы. Генри Рот в романе «Назови это сном»⁸⁵ заметил: «Если ты сумел облечь в слова то, что чувствовал, значит, это твое». Результат, разумеется, и составляет алекситимическую дилемму: отсутствие слов для выражения чувств означает, что чувства человек с собой не соотносит.

Полезно доверять интуиции

У Эллиота в нижней лобной части образовалась опухоль размером с небольшой апельсин, которую удалили хирургическим путем. Хотя операция и была признана удачной, впоследствии люди, хорошо знавшие его, утверждали, что Эллиот больше не был прежним – он пережил радикальное изменение личности. Некогда успешный юрисконсульт, он потерял работу. Его бросила жена. Безрассудно потратив сбережения на бесплодные капиталовложения, он был вынужден жить в доме брата.

У Эллиота появилась странная особенность. С интеллектуальной точки зрения он был безукоризнен, как всегда, но крайне нерационально распоряжался своим временем, безнадежно увязая в мелких задачах; казалось, всякое понятие о приоритетах утрачено. Увещевания и выговоры были бесполезны; он несколько раз менял работу, и с каждой его увольняли. Хотя многочисленные тесты интеллекта не выявили отклонений в умственных способностях Эллиота, тем не менее он отправился к неврологу, надеясь в случае обнаружения какого-либо неврологического расстройства получить медицинскую страховку в связи с утратой трудоспособности, на которую, по его мнению, имел право. В противном случае его, вероятно, сочли бы симулянтom.

Антонио Дамасио, невролог, консультировавший Эллиота, был поражен выпадением одного элемента из набора его ментальных функций: хотя с логикой, памятью, вниманием, равно как и со всеми остальными познавательными способностями, все осталось в норме, Эллиот не проявлял никакой эмоциональной реакции на то, что с ним произошло⁸⁶. Самое поразительное, что он рассказывал о трагических событиях своей биографии абсолютно бесстрастно, словно сторонний наблюдатель, – без нотки сожаления или печали, фрустрации или гнева по поводу несправедливости жизни. Его трагедия не доставляла ему страданий. Дамасио чувствовал себя более расстроенным историей Эллиота, чем сам Эллиот.

Причиной эмоциональной неосознанности, по заключению Дамасио, стало удаление вместе с опухолью части префронтальных долей головного мозга. Произошло следующее: в результате хирургического вмешательства была рассечена связь между низшими центрами эмоционального мозга, особенно миндалевидным телом и относящимися к нему нейронными цепочками, и центром неокортекса, отвечающим за способности к мышлению. Эллиот стал мыслить по принципу компьютера; он последовательно и поэтапно выполнял все шаги, просчитывая какое-то решение, но не мог правильно определить значимость возможных вариантов: каждый из них он воспринимал как нейтральный. И такая бесстрастная манера рассуждать логически, по мнению Дамасио, составляла суть проблемы Эллиота: неспособность понять собственные чувства, возникающие по поводу разных обстоятельств, вносила ошибку в его рассуждения.

Дефект обнаруживался даже в самых обычных житейских обстоятельствах. Когда Дамасио попытался договориться с Эллиотом о дате и времени следующего визита, тот пришел в полную растерянность от нерешительности. Эллиот сумел найти аргументы за и против каждого числа и часа, предложенных Дамасио, но так и не смог сделать выбор. Оценивая его пове-

⁸⁵ «Назови это сном» (англ. *Call It Sleep*) – роман американского писателя Генри Рота. В 1964 году было продано около миллиона экземпляров, книга долго держалась в списке бестселлеров. Его называли недооценённым шедевром эпохи Великой депрессии и классикой романов об иммиграции. *Прим. ред.*

⁸⁶ Damasio, *Descartes' Error*.

дение без эмоций, можно сказать, что Эллиот привел безупречно обоснованные доводы своего отказа или согласия почти с каждым возможным временем визита к врачу, но не имел ни малейшего понятия, как он сам *относится* к любому из оговоренных вариантов встречи.

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 эмоции могут внести беспорядок в процесс логического мышления, *отсутствие* понимания чувства часто наносит огромный вред. Особенно если приходится взвешивать решения, от которых во многом зависит наша судьба, например какой род деятельности избрать, остаться на прежней спокойной работе или перейти на другую, более опасную, но и более интересную, кому назначить свидание, с кем сойтись браком, где жить, какую квартиру снять, какой дом купить – то одно, то другое... и так всю жизнь. Принять правильное решение на основании одного только рационального мышления невозможно: требуется еще умение «чувять нутром» и эмоциональная мудрость, накопленная на основе прошлых переживаний. Формальная логика никогда не поможет принять правильное решение: с кем идти под венец, кому можно доверять и даже за какую работу взяться, – существует немало областей, где разум без чувств слеп.

Интуитивные сигналы, направляющие нас в эти моменты, приходят в виде импульсов, возбужденных лимбической системой изнутри. Дамасио называет их «соматическими маркерами» (соматический, то есть телесный, – сигнальный знак, отличный от психического), что в буквальном смысле означает «инстинктивные чувства». Соматический маркер – своего рода сигнал, 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 о наличии благоприятной возможности. Обычно мы не вспоминаем, какое именно переживание служит источником негативного чувства. Все, что нам нужно, – предупреждающий сигнал: данный ход действий может быть опасен. И всякий раз, когда «инстинктивное чувство» усиливается, мы сразу же прерываем прежний ход рассуждений или, наоборот, продолжаем рассуждать с еще большим упорством и таким образом сокращаем множество вариантов выбора до матрицы решений, в значительной степени поддающейся контролю.

Следовательно, чтобы принять правильное личное решение, следует настроиться на собственные чувства.

Проникновение в бессознательное

Эмоциональная пустота Эллиота позволяет предположить, что люди в разной степени отдают себе отчет в испытываемых эмоциях. По неврологической логике, если отсутствие какой-либо нейронной цепочки ведет к нарушению соответствующей способности, то относительная сила или слабость той же цепочки у людей со здоровым мозгом должна приводить к сопоставимым уровням компетенции в той же самой способности. Если рассматривать роль префронтальных цепей в эмоциональной настройке, то получается, что в силу неврологических причин некоторые из нас легче других улавливают возникновение страха или радости и, следовательно, знают о своих эмоциях больше.

Возможно, талант к психологическому самонаблюдению связан с той же самой схемой. Некоторые из нас от рождения более приспособлены к восприятию символов, появляющихся из эмоционального интеллекта – метафор и сравнений, как в поэзии, песнях и легендах, – все они переводятся на язык сердца. То же относится к мечтам и мифам, в которых свободные ассоциации определяют ход повествования, следуя логике эмоционального интеллекта. Обладатели врожденной настроенности на голос сердца – язык эмоций, конечно, более искусны в словесном выражении его посланий и чаще других становятся писателями, поэтами-песенни-

ками или психотерапевтами. Благодаря внутренней настройке они более одарены в озвучивании «мудрости бессознательного» – прочувствованного смысла снов и фантазий, символов, олицетворяющих самые сокровенные желания.

Самоосознание необходимо для психологического прозрения. На его усиление в основном направлена психотерапия. Говард Гарднер при создании модели внутриспсихической способности мышления воспользовался трудами Зигмунда Фрейда, великого топографа потаенных движущих сил психики. Как дал понять Фрейд, большая часть эмоциональной жизни протекает бессознательно; чувства, живущие в нас, не всегда переступают порог осознания. Эмпирическое подтверждение данной психологической аксиомы получают, например, во время экспериментов с бессознательными эмоциями. Эти эксперименты привели к замечательному открытию: оказывается, людям начинает нравиться что-то, с чем они уже встречались, хотя и не помнят, что уже это видели. Любая эмоция может быть – и очень часто бывает – бессознательной.

Физиологические предпосылки эмоции обычно возникают до того, как человек осознает само чувство. К примеру, если кто-то боится змей и видит их на фотографии, то установленные на его коже датчики зарегистрируют потоотделение, что служит сигналом беспокойства, хотя он может и не испытывать страха. Такие люди потеют, даже если фотография змеи очень быстро промелькнет перед глазами и они не успеют полностью осознать, что именно им показали. И обязательно начнут волноваться после этого! По мере усиления предсознательное эмоциональное возбуждение в конце концов становится настолько сильным, что человек его осознает. Следовательно, существуют два уровня эмоции – сознательный и бессознательный. В момент осознания эмоции она как таковая регистрируется в лобных долях коры головного мозга⁸⁷.

Эмоции, бурлящие под порогом осознания, могут оказывать мощное влияние на наше восприятие и реакцию, хотя мы даже не догадываемся об их воздействии. Например, человек раздражен грубой стычкой с приятелем, произошедшей рано утром, и потом несколько часов пребывает в дурном расположении духа, ругая всех и вся, хотя никто не собирался его обижать, и набрасываясь на людей без видимой причины. Возможно, он не придал значения своему неутраченному раздражению и очень бы удивился, если бы кто-то обратил на это его внимание. Раздражение просто-напросто находилось вне сферы его сознания и побуждало его агрессивно отвечать окружающим. Но как только такая реакция осознается и регистрируется в коре головного мозга, человек уже может оценивать вещи по-другому, к примеру, не обращать внимания на утреннюю ссору и изменить свое настроение и отношение к людям. При таком подходе эмоциональное самосознание становится структурным элементом следующего принципа эмоционального интеллекта: способности менять свое плохое настроение.

⁸⁷ Исследование со змеями описано в Kagan, *Galen's Prophecy*

Глава 5. Рабы страстей

*Ты человек...
Который и в страданиях не страждет
И с равной благодарностью приемлет
Гнев и дары судьбы...
Будь человек не раб страстей, – и я его замкну
В середине сердца, в самом сердце сердца,
Как и тебя.⁸⁸*

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 Древней Греции данному понятию соответствовало слово *sophrosyne*, как объясняет его профессор Пейдж Дюбуа⁸⁹ – «внимательность и ум в образе жизни; умеренная уравновешенность и мудрость». Ранние христиане еще со времен Древнего Рима называли это качество *temperantia* – умеренность, ограничение эмоциональных крайностей. Цель – обретение душевного равновесия, а не подавление эмоций: каждое чувство ценно и важно по-своему. Без чувств человек существовал бы в эмоциональной пустыне, лишенный богатства и полноты самой жизни. Но, как заметил Аристотель, нужна *подобающая* эмоция, чувство, соразмерное обстоятельствам. Слишком приглушенные эмоции вызывают подавленность и отчужденность. Выйдя из-под контроля, дойдя до крайности, они превращаются в патологические, как при парализующей депрессии, непреодолимой тревоге, бушующем гнев, маниакальном возбуждении.

Ключ к эмоциональному благополучию – это контроль над негативными эмоциями. Крайности – эмоции, нарастающие слишком интенсивно или слишком долго, – подрывают нашу эмоциональную стабильность. Это, разумеется, не означает, что мы должны испытывать эмоции какого-то одного вида. Если человек постоянно счастлив, кажется, что к его лицу намертво приклеился «смайл», значки с изображением которого были невероятно популярны в 1970-е годы. К тому же страдания могут вдохновлять на творчество и, как говорят, смягчают душу.

Хотя взлеты и падения придают жизни своеобразную остроту, они 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 устройства, время от времени с помощью зуммера напоминавшие: запиши, что именно чувствуешь в данный момент⁹⁰. От участников эксперимента не требовалось всячески избегать неприятных чувств и всегда оставаться довольными жизнью. Скорее, им следовало обуздать неистовые чувства, чтобы они не бушевали бесконтрольно и не портили настроение. Люди, подвергшиеся сильным приступам гнева или депрессии, способны испытывать ощущение благополучия, если радостные и счастливые периоды, сыгравшие роль своеобразной компенсации пережи-

⁸⁸ Перевод Михаила Леонидовича Лозинского. *Прим. ред.*

⁸⁹ Пейдж Дюбуа – профессор классической и сравнительной литературы в Калифорнийском университете в Сан-Диего, известна своими работами в области древнегреческой литературы, феминистской теории и психоанализа. *Прим. ред.*

⁹⁰ Подробно о корреляции между положительными и отрицательными чувствами и благополучием можно прочесть в Ed Diener and Randy J. Larsen, *The Experience of Emotional Well-Being*, а также в Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993).

того, чередовались у них примерно поровну. Кроме всего прочего, результаты исследований доказали, что эмоциональный интеллект не зависит от академического и нет практически никакой взаимосвязи между оценками или IQ и эмоциональным благополучием человека.

Аналогично тому, как у нас в голове непрерывно крутятся мысли, мы постоянно испытываем те или иные эмоции. Неважно, в шесть утра или в семь вечера, человек непременно будет находиться в том или ином настроении. Разумеется, в разные дни настроение будет разным, но если в среднем на протяжении нескольких недель или месяцев эмоциональное состояние человека примерно одинаковое, это говорит о его общем благополучии. У большинства людей приступы бурных чувств случаются нечасто, и мы в основном живем в серой зоне, так что наши эмоциональные американские горки не отличаются серьезным перепадом высот.

Управление эмоциями становится для нас повседневной работой. Больше всего мы фокусируемся – особенно в свободное время – на своем настроении. Читаем ли мы роман, смотрим телевизор либо выбираем занятие или собеседников – все это преследует цель улучшить самочувствие и настроение. Умение успокоить себя – качество первостепенной важности в жизни каждого человека. Некоторые теоретики психоанализа, такие как Джон Боулби⁹¹ и Дональд Винникотт⁹², считают его одним из наиболее действенных психических инструментов. Существует теория, согласно которой эмоционально здоровые младенцы учатся самоуспокоению, повторяя действия тех, кто за ними ухаживает. Таким образом, дети становятся менее уязвимы перед всплесками активности эмоционального мозга.

Как мы уже поняли, головной мозг устроен так, что мы очень часто почти (или совсем) не контролируем тот *момент*, когда нас охватывает какая-либо эмоция, и не властны над тем, *какая именно*. Но можно оказать некоторое влияние на то, *как долго* она будет действовать. Данный вопрос возникает не в связи с заунывными печалью, волнением или сильным раздражением; обычно подобные настроения проходят со временем и при наличии терпения. Но когда эмоции чрезвычайно сильны и длятся дольше допустимого временного предела, они постепенно переходят в мучительные крайние формы: хроническое состояние тревоги, неукротимую ярость, депрессию. Чтобы ослабить их наиболее серьезные и устойчивые проявления, может понадобиться медикаментозное лечение, психотерапия или их комбинация.

В таких случаях в механизме эмоциональной саморегуляции обнаруживается одна черта: 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 смешиваются с раздражением и гневом. Проблема лечения этого синдрома заключается в том, что люди, переживая приступы мании, чаще всего уверены, что не нуждаются ни в какой помощи, хотя и принимают катастрофические решения. При тяжелых эмоциональных расстройствах применение психотропных лекарственных средств помогает людям легче справиться со своей жизнью.

Однако когда речь заходит о преодолении более привычного спектра дурных настроений, тут мы предоставлены самим себе. К сожалению, те приемы, к которым мы обычно прибегаем самостоятельно, не всегда эффективны. По крайней мере, к такому выводу пришла Диана Тайс, психолог Университета Кейс Вестерн Резерв, опросившая более четырехсот мужчин и женщин

⁹¹ Джон Боулби (1907–1990) – британский психиатр и психоаналитик, специалист в области психологии развития, психологии семьи, психоанализа и психотерапии, основоположник теории привязанности. *Прим. ред.*

⁹² Дональд Винникотт (1896–1971) – британский педиатр и детский психоаналитик. *Прим. ред.*

относительно того, как они справляются с плохим настроением и насколько удачной оказывается избранная тактика⁹³.

Далеко не все согласны с философской мыслью, что от плохого настроения следует избавляться. Как обнаружила Тайс, существуют настоящие «пуристы⁹⁴ настроения» – около 5 % людей, ответивших, что никогда не пытаются изменить свое душевное состояние. С точки зрения «пуристов», все эмоции естественны и их следует переживать в том виде, в каком они возникли, независимо от того, негативны они или позитивны. Обнаружилась и категория людей, которые регулярно стараются прийти в скверное расположение духа из прагматических соображений. Это, например, врачи, которым необходим строгий вид, когда им приходится сообщать пациентам плохие новости; активисты-общественники, возмущенные несправедливостью, чтобы успешнее с ней бороться. Был даже парень, который специально «накручивал» себя, чтобы разобраться с обидчиками младшего брата на детской площадке. Некоторые проявили прямо-таки макиавеллевскую ловкость в манипулировании настроениями, пример – сотрудники коллекторского агентства, которые перед общением с неплательщиками намеренно входили в раж, чтобы разговор получился более жестким⁹⁵. Но если не учитывать редкие случаи целенаправленного культивирования неприятных эмоций, почти все жаловались на то, что пребывают во власти своих психологических состояний. Достижения людей по части избавления от дурных настроений оказались неоднозначными.

Анатомия ярости

Представьте, что кто-то неожиданно подрезает вас на скоростной автостраде, пока вы спокойно управляете автомобилем. Если ваша первая мысль: «Вот сукин сын!» – то в каком направлении будет дальше раскручиваться ваша эмоциональная спираль, сильно зависит от того, последуют ли дальше другие гневные мысли: «Он же мог в меня врезаться! Вот сволочь, ты у меня получишь!» Вы изо всех сил сжимаете руль, видимо, воображая, что вцепились в горло врагу, костяшки пальцев белеют. 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! Если водитель машины позади вас нетерпеливо сигналист, потому что вы замедлили ход, чтобы избежать столкновения, вы готовы, не помня себя от бешенства, наброситься заодно и на него. Как следствие – перенапряжение, лихачество и стрельба на автострадах.

Однако ход ваших мыслей может быть другим: «Может, он меня не заметил, или у него была какая-то веская причина ехать так неосторожно, к примеру, кому-то срочно потребовалась медицинская помощь». Такие мысли добавляют к гневу сострадание или по крайней мере заставляют отнестись к случившемуся без предубеждения, препятствуя нарастанию ярости. Проблема в том, чтобы по совету Аристотеля испытывать только *нужный* гнев, потому что чаще всего наша ярость 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 вспышки в отношении водителя, чья неосторожность поставила под угрозу вашу безопасность. Однако находящийся на другом конце эмоциональной

⁹³ В декабре 1992 года я подробно расспросил Диану Тайс о ее исследованиях того, насколько просто людям избавиться от дурного настроения. Результаты исследований можно найти в разделе, который она написала в соавторстве со своим мужем, Роем Баумайстером, в Daniel Wegner and James Pennebaker, eds., *Handbook of Mental Control* v. 5 (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1993).

⁹⁴ Пуризм – стремление к совершенству, требование совершенства; пурист – требующий совершенства, чистоты в каком-либо деле. *Прим. ред.*

⁹⁵ Также описано в Arlie Hochschild, *The Managed Heart* (New York: Free Press, 1980).

цепи неокортекс, скорее всего, «разожжет» более обдуманную злость, нечто вроде желания хладнокровной мести или строгого порицания за несправедливый или бесчестный поступок. Подобный обдуманный гнев относится к той разновидности, которая, по словам Франклина, «имеет уважительную причину» или производит такое впечатление.

Гнев – та негативная эмоция, которой человек поддается легче всего. В ходе внутреннего монолога, сразу же возникающего у него в голове, человек находит самые убедительные аргументы, оправдывающие его гнев и еще больше его распалюющие. В отличие от печали, гнев генерирует энергию и даже побуждает к действию. Вероятно, поэтому так популярны идеи, что гнев невозможно контролировать, что его не следует сдерживать, что полезно давать гневу выход для эмоциональной разрядки. Как показывают результаты исследований, эти расхожие мнения далеки от правды⁹⁶.

Возмущенные мысли, питающие гнев, могут помочь его усмирить – нужно только найти им контраргументы. Чем дольше мы станем обдумывать то, что нас возмутило, тем больше отыщем «достаточных оснований» и оправданий для своего гнева. Размышления подливают масла в огонь. Но иной взгляд на вещи погасит пламя. Тайс обнаружила, что один из самых действенных способов полностью утихомирить гнев – повторно мысленно описать ситуацию, но уже с позитивной точки зрения.

«Волна» ярости

Это открытие согласуется с выводами психолога Дольфа Цилльманна из Университета штата Алабама, который изучил гнев и анатомию ярости в ходе длительных, тщательно выполненных экспериментов⁹⁷. Источник гнева коренится на боевом фланге ответной реакции по типу «бей или беги». Нет ничего удивительного в том, 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 либо чувству собственного достоинства, если с человеком обходятся грубо, несправедливо, оскорбляют или унижают или он терпит поражение, преследуя важную цель. Данные восприятия вызывают всплеск активности лимбической системы, оказывающий двойное воздействие на головной мозг. Всплеск, с одной стороны, представляет собой выделение катехоламинов⁹⁸, обеспечивающих быстрый, эпизодический прилив энергии, достаточный, как поясняет Цилльманн, для «однократного решительного действия, такого как атака 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 противника.

Тем временем другая реакция, возбуждаемая миндалевидным телом в адренокортикальной ветви нервной системы, создает общий тонический (связанный с тонусом мышц) фон готовности к действию, длящейся гораздо дольше выброса катехоламиновой энергии. Генерализованное возбуждение надпочечников и коры головного мозга может длиться часами и даже сутками, удерживая эмоциональный мозг в состоянии особой готовности к активации и превращению в основу, на которой последующие реакции смогут формироваться с исключительной быстротой. В целом взрывоопасное состояние, создаваемое адренокортикальной активацией, объясняет, почему люди гораздо больше подвержены вспышкам гнева, если они уже

⁹⁶ На основе исследований Diane Tice and Roy F. Baumeister, *Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change*, в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*. см. также Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Touchstone, 1989).

⁹⁷ Исследование ярости описано в Dolf Zillmann, *Mental Control of Angry Aggression*, также в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.

⁹⁸ Катехоламины (адреналин, норадреналин, дофамин) – производные пирокатехина, активно участвующие в качестве гормонов и медиаторов в физиологических и биохимических процессах в организме животных и человека. Вырабатываются в надпочечниках и поступают в кровяное русло в качестве ответной реакции на эмоциональную либо физическую стрессовую ситуацию. *Прим. ред.*

рассердились или немного раздражены. Стресс любого вида вызывает адренокортикальную активацию, понижающую уровень восприятия причины, провоцирующей гнев. Следовательно, человек, у которого на работе выдался трудный день, особенно уязвим и позднее, дома. Он приходит в ярость из-за того – например, дети слишком расшумелись или устроили беспорядок, – что при других обстоятельствах не вызвало бы эмоционального всплеска.

К подобному пониманию гнева Цилльманн пришел, основываясь на результатах своих исследований. Обычно помощник должен был злить участников эксперимента ехидными замечаниями. Затем испытуемым предлагали посмотреть веселый или, наоборот, грустный кинофильм, после чего предоставляли возможность отплатить вредному помощнику: оценить его качества и дать характеристику, которую якобы учтут при решении, нанимать его на работу или нет. Степень мщения оказывалась прямо пропорциональной уровню раздражения, в котором они пребывали после просмотра фильма: трагический фильм вызвал у людей большее раздражение и они давали помощнику наихудшие оценки.

В порыве ярости

Эксперименты Цилльманна, похоже, объясняют динамику семейной драмы, свидетелем которой я однажды стал в супермаркете. Между стеллажами раздавался голос молодой мамы, выразительно и размеренно твердившей трехлетнему сыну категорическое: «Поставь... это... на место!»

«Но я это хочу!» – хныкал тот, еще крепче цепляясь за коробку с готовым завтраком «Черепашки-ниндзя».

«Поставь на место!» – последовал уже более громкий приказ. Гнев явно набирал обороты.

В тот же миг девочка, которая сидела в магазинной тележке и забавлялась с банкой варенья, уронила ее на пол. Банка разлетелась вдребезги, женщина сорвалась на крик: «Так я и знала!» – и, отвесив дочке звонкий подзатыльник, в бешенстве вырвала из рук сына коробку и с грохотом швырнула на ближайшую полку. Потом стрелба его в охапку и ринулась по проходу, толкая перед собой опасно накренившуюся вбок тележку. Девочка громко рыдала, а мальчик, болтая ногами, вопил: «Отпусти, ну отпусти же меня!»

Цилльманн установил: когда организм уже взвинчен, как, например, у мамы из супермаркета, и что-либо провоцирует «захват эмоций», 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, затихающую очень медленно». В данной последовательности каждая новая провоцирующая гнев мысль (или ощущение) становится спусковым мини-крючком для создаваемых миндалевидным телом волн катехоламинов, причем каждая из них формируется на гормональном импульсе предыдущих. Вторая волна приходит до того, как первая уже стихла, а третья – на пике первых двух и т. д. Каждая последующая волна «едет» на предыдущей, быстро повышая уровень физиологического возбуждения организма. Мысль, поступающая позднее, повышает уровень раздражения в большей степени, чем первоначальная. Таким образом, гнев растет на гневе, а эмоциональный мозг «раскаляется» чем дальше, тем больше, и в итоге не сдерживаемая разумом ярость легко переходит в буйство.

В такой момент люди неумолимы и глухи к доводам разума; все их мысли вращаются вокруг мести и ответных действий, 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, смягчающий гнев

Принимая во внимание результаты исследования динамики гнева, Цилльманн видит два главных способа вмешательства. Первый – зафиксировать мысли, вызывающие волны злости, и усомниться в их правильности, так как именно эта первоначальная оценка взаимодействия и подкрепляет, и поддерживает первую вспышку, а последующие лишь раздувают огонь. Выбор момента имеет значение: чем раньше остановить цикл развития ярости, тем большего эффекта можно добиться. Вспышку разрушающих эмоций можно полностью погасить, если успокаивающая информация поступит раньше, чем человек начнет действовать, руководствуясь гневом.

Роль осознания в обуздании гнева проясняет еще одна работа Цилльманна, в ходе которой грубый ассистент всячески оскорблял и выводил из себя добровольных участников эксперимента, которые занимались на велотренажере. Когда представлялась возможность отплатить грубияну-экспериментатору той же монетой (снова поставив ему плохую оценку, которая, как они думали, будет учтена в рассмотрении его кандидатуры при приеме на работу), добровольцы делали это со злобной радостью. Но в одном варианте эксперимента другая помощница вошла в зал, когда испытуемые уже были раздражены. Перед тем как им представился шанс отомстить, она сказала дерзкому экспериментатору, что его просят к телефону внизу, в вестибюле. Уходя, он и ей отпустил язвительное замечание. Но она восприняла неприятные слова с полным пониманием и после его ухода объяснила остальным, что его очень беспокоят и расстраивают предстоящие экзамены на соискание ученой степени. Когда помощник вернулся, участники не воспользовались возможностью расквитаться с грубияном, а посочувствовали ему.

Такая смягчающая информация позволяет переоценить события, вызвавшие гнев. Но для его обуздания существует особое «окно благоприятной возможности». Цилльманн обнаружил, что оно отлично действует при умеренной степени раздражения, но когда ярость достигает пика, уже не имеет никакого значения. Причина – явление, которое Цилльманн называет «когнитивной несостоятельностью». Иными словами, люди становятся неспособны здраво мыслить. Уже не помня себя от бешенства, они отмахиваются от смягчающей информации со словами «Ну это уже слишком!» или прибегают к «самым грубым выражениям, какие только есть в родном языке», как деликатно выразился исследователь.

Успокоение

Однажды, когда мне было тринадцать лет, я в приступе гнева выбежал из дома, поклявшись больше никогда туда не возвращаться. Как сейчас помню, стоял прекрасный летний день, и я ушел довольно далеко, бродя по восхитительным узким улочкам, пока не ощутил, что тишина и красота постепенно умилили 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 году⁹⁹. Он по-прежнему служит моделью способа успокоения. Для «охлаждения страстей» (в физиологическом смысле – освобождения от выброса адреналина) требуется обстановка, не предполагающая дополнительных механизмов разжигания ярости. К примеру, в пылу

⁹⁹ Цитируется в Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, p. 135.

спора нужно на какое-то время прекратить общение с противником. Тогда рассерженный человек может притормозить нарастание враждебности, найдя способ развлечься или отвлечься. Развлечение, по мнению Цилльманна, служит мощным средством изменения настроения, что вполне естественно: трудно раздражаться, когда приятно проводишь время. Фокус в том, чтобы первым делом остудить гнев до уровня, когда человек *способен* развеселиться.

Проведенный Цилльманном анализ процессов усиления и успокоения гнева объясняет многие открытия Дианы Тайс в области стратегий, которыми люди, по их словам, пользуются для смягчения ярости. Согласно одной достаточно эффективной методике, нужно отойти от всех и успокаиваться в полном одиночестве. Многие мужчины воспринимают это как совет поехать покататься – что усложняет жизнь другим водителям (как сообщила Тайс, собственная теория побудила ее к большей бдительности за рулем). Вероятно, безопаснее отправиться на длительную пешую прогулку. Также хорошо помогает энергичная физзарядка, не меньший эффект дают различные методы релаксации, например глубокое дыхание и мышечное расслабление. Они изменяют физиологию организма, переводя его в режим от высокого возбуждения к пониженному, а возможно, еще и отвлекают от того, что вызвало гнев. Механизм успокоения с помощью физических упражнений, видимо, аналогичен: после системной физической нагрузки организм, как только вы заканчиваете зарядку, возвращается на уровень обычной или пониженной активности.

Если одну за другой перебирать в голове причины, провоцирующие гнев, ни один способ успокоения не сработает: каждая такая мысль – это 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 позволяют вам без конца обмусоливать раздражающие, лишаящие душевного равновесия мысли. По мнению Тайс, такие удовольствия, как шопинг и вкусная еда, не дают ощутимого эффекта, ведь ничто не мешает вам продолжать мысленно негодовать и возмущаться, курсируя по супермаркету или отправляя в рот кусок шоколадного торта.

К данным стратегиям можно добавить несколько методов, разработанных Редфордом Уильямсом, психиатром из Университета Дьюка. Он помогает справляться с раздражительностью тем недоброжелательным и злобным людям, у которых отмечена высокая степень риска сердечно-сосудистых заболеваний¹⁰⁰. В частности, Уильямс советует им прибегать к самоосознанию, чтобы фиксировать в отдельной тетради циничные или враждебные мысли по мере их появления. Зафиксированные письменно проявления гнева можно переосмыслить и оценить заново, хотя, по мнению Цилльманна, такой метод лучше работает в ситуации, когда раздражение еще не перешло в ярость.

Уговорами напряжения не снять

Как-то раз, когда я уселся в нью-йоркское такси, молодой человек, пережидая поток автомобилей, остановился прямо перед машиной, в которой я ехал. Водителю не терпелось тронуться с места, и он посигналил пешеходу, побуждая уйти с дороги. В ответ последовал сердитый взгляд и непристойный жест.

«Ах ты, сукин сын!» – взревел таксист, в гневе поочередно нажимая на педали то газа, то тормоза, заставляя машину угрожающе совершать рывок вперед. Перед лицом смертельной угрозы молодой человек с недовольным видом чуть отошел в сторону и, когда такси медленно

¹⁰⁰ Подробно о том, как Редфорд Уильямс советует контролировать враждебность, можно прочесть в Redford Williams and Virginia Williams, *Anger Kills* (New York: Times Books, 1993).

проползало мимо него, встраиваясь в транспортный поток, врезал по крылу машины кулаком. После чего водитель разразился в адрес парня длиннющей тирадой, почти сплошь состоявшей из непечатных выражений.

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

Катарсис иногда становится превосходным способом справиться с гневом. Расхожая теория утверждает: «Вам станет легче». Но, как свидетельствуют открытия Цилльманна, против катарсиса существует довод, высказанный в 1950-е годы. Тогда психологи начали экспериментально проверять последствия катарсиса и раз за разом обнаруживали, что «выпускание» гнева на волю мало что или вовсе ничего не дает с точки зрения освобождения от него (хотя в силу обманчивой природы гнева может *ощущаться* удовлетворение)¹⁰¹. Бывают, вероятно, особые условия, при которых изливаемые в гнев потоки брани действительно имеют смысл – когда они обрушиваются непосредственно на объект гнева, или излияние восстанавливает самообладание, или устраняет несправедливость, или причиняет «оправданный ущерб» другому человеку, заставляя его изменить вызывающие недовольство действия без взаимной брани или угроз. Но в силу подстрекательской природы гнева обычно легче посоветовать, чем сделать¹⁰².

Диана Тайс установила, что дать волю гневу – 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 раздражал, Тайс сделала вывод: конечным результатом было продолжение состояния, а не его прекращение. Гораздо более действенна следующая методика: сначала люди успокаиваются, а потом встречаются лицом к лицу с тем, кто вызвал их гнев, чтобы уже в более конструктивной или убедительной манере разрешить спор. Однажды мне довелось услышать ответ тибетского учителя Чогьяма Трунгпы¹⁰³, когда его спросили, как лучше всего справиться с гневом: «Не подавляйте его. Но и не руководствуйтесь им».

Снижение тревоги: ну что, беспокоимся?

«О господи! С глушителем, похоже, дело швах... Боюсь, придется ехать на сервис!.. Но я не могу позволить себе такие расходы... Или придется немного взять из сбережений, отложенных на колледж Джимми... А вдруг мне не хватит средств на оплату его обучения?.. Как некстати плохие оценки в таблице на прошлой неделе... А что если он станет хуже учиться и не поступит в колледж?.. Тут еще этот чертов глушитель... совсем не фурычит!» Вот примерно так беспокойный разум без конца прокручивает мысли: одна тревога тянет за собой следующую, а та цепляется за предыдущую.

Приведенный пример принадлежит Элизабет Раумер и Томасу Борковцу, психологам из Университета Пенсильвании. Долгое время занимаясь изучением беспокойства, составляющего суть тревожности, они перевели это состояние из невротической проблемы в научную¹⁰⁴. Разумеется, нет ничего страшного в том, что человека охватывает беспокойство; в про-

¹⁰¹ См., например, S. K. Mallick and B. R. McCandless, *A Study of Catharsis Aggression*, *Journal of Personality and Social Psychology* 4 (1966). Краткое изложение исследования см. в Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.

¹⁰² Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.

¹⁰³ Чогьям Трунгпа Ринпоче (1940–1987) – буддийский мастер медитации. Основал Университет Наропы в штате Колорадо, ставший первым аккредитованным буддийским университетом в Северной Америке. Помимо этого основал более 150 центров по всему миру, которые стали называться медитационными цетрами Шамбалы. *Прим. ред.*

¹⁰⁴ Elizabeth Roemer and Thomas Borkovec, *Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience*, в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.

цессе обдумывания проблемы – то есть использования конструктивного мышления, которое может выглядеть как озабоченность, – часто приходит решение. 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 эмоциональный мозг включает страх, часть возникающей в результате тревоги фиксирует внимание на непосредственной угрозе, заставляя ум озаботиться задачей, как справиться с беспокойством и на время отвлечься от всего остального. Беспокойство в известном смысле можно трактовать как репетицию события, способного развернуться неблагоприятным образом, и продумывание способа, как с ним бороться. Следовательно, задача беспокойства – выработать оптимальное решение при столкновении с различного рода трудностями, предвосхищая опасности до их появления.

Проблема обычно возникает в связи с хроническим, то есть затяжным, повторяющимся беспокойством, которое, возвращаясь снова и снова, так и не приближает нас к положительному решению. Тщательный анализ состояния хронического беспокойства обнаруживает, что оно обладает всеми атрибутами «захвата эмоций»: беспокойство появляется вроде бы ниоткуда. Оно не поддается контролю, создает постоянный мысленный «шум» тревоги и не позволяет человеку выйти за рамки своих ограничивающих убеждений и взглянуть на ситуацию с другой точки зрения. Когда такой цикл развития беспокойства становится более напряженным и приобретает устойчивый характер, он завершается тем, что человек окончательно подпадает под власть эмоций и тревожных расстройств: фобий, навязчивых состояний, панических атак. Для каждого из этих расстройств характерна своя манера фиксации 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 расстройств служит вышедшее из-под контроля беспокойство. Например, у женщины, которую лечили от невроза навязчивых состояний, сложился ряд ритуалов, на исполнение которых уходила большая часть дня: она неоднократно принимала душ, причем каждый раз в течение сорока пяти минут, и больше двадцати раз за день по пять минут мыла руки. Прежде чем сесть, она протирала сиденье смоченным в спирте тампоном; никогда не дотрагивалась ни до детей, ни до животных – и те и другие казались ей «слишком грязными». В основе всех ее навязчивых действий лежал патологический страх перед микробами. Она пребывала в постоянном беспокойстве от мысли, что без мытья и стерилизации всего вокруг подхватит какую-нибудь инфекцию и умрет¹⁰⁵.

Женщина, лечившаяся от синдрома общей тревожности¹⁰⁶, так отреагировала на просьбу врача понервничать в течение минуты, описывая вслух свои мысли: «Наверное, у меня не получится как следует. Задание настолько неестественно, оно не имеет ничего общего с моей реальной жизнью, а нам нужно разобраться, в чем дело. Потому что, если мы не доберемся до сути, я не поправлюсь. А если я не поправлюсь, то никогда не буду счастлива». В столь виртуозном проявлении беспокойства по поводу беспокойства просьба понервничать в течение минуты всего за несколько секунд довела женщину до мысли о катастрофе всей жизни: «Я никогда не буду счастлива»¹⁰⁷.

Волнения, как правило, диктуют следующий 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, ужасной трагедии. Волнения почти

¹⁰⁵ David Riggs and Edna Foa, *Obsessive-Compulsive Disorder*, в David Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).

¹⁰⁶ Принятая в психиатрии диагностическая категория для людей, пребывающих в состоянии постоянного беспокойства. Прим. ред.

¹⁰⁷ Цитата по Roemer and Borkovec, *Worry*, p. 221.

всегда воспринимаются внутренним слухом, а не мысленным взором, то есть выражаются в словах, а не в образах. Данный факт имеет важное 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, например, потливость, отчаянное сердцебиение или мышечное напряжение). Как обнаружил Борковец, главная напасть у страдающих бессонницей кроется не в телесной активности: заснуть не давали навязчивые мысли. Люди испытывали хроническое беспокойство и не переставали волноваться независимо от того, насколько сильно хотели спать. Единственное, что помогало им заснуть, – освобождение сознания от тревоги и сосредоточение на ощущениях, вызванных с помощью какого-либо метода релаксации. Иными словами, от беспокойства можно избавиться, только переключив внимание на что-нибудь иное. Большинство мучимых тревогой людей, по-видимому, на это неспособны. Причина, как полагает Борковец, связана с частым беспокойством, которое чрезвычайно усиливается и становится привычкой. Но в этом, похоже, состоит и некоторое достоинство беспокойства: оно становится способом справиться с потенциальной угрозой или возможной опасностью.

Овладевая человеком, беспокойство проявляется в перечислении мыслимых и немислимых опасностей и поиске способов с ними справиться. Это не означает, что беспокойный человек тщательно прорабатывает все варианты. Новые решения и оригинальные подходы к рассмотрению проблемы не обязательно следствие тревожности, особенно если она приобрела хронический характер. Беспокойство, как правило, заставляет человека просто пережевывать опасность, погружаясь в вызванный ею же страх, но оставаясь в прежнем русле мышления, а не в поиске решения проблемы. Хронически беспокойные пациенты тревожатся о том, что в большинстве случаев почти наверняка не произойдет. Они усматривают опасность там, где другие ничего устрашающего не видят. 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 беспокойство все-таки превращается в некое подобие ментальной наркомании? Факт остается фактом, хотя и, как отмечает Борковец, несколько странным: привычка беспокоиться подкрепляется так же, как и любые пристрастия вообще. Люди беспокоятся по поводу событий, вероятность которых в действительности очень мала (любимый человек погибнет в авиакатастрофе, разорится, с ним произойдет еще что-то ужасное), поэтому по крайней мере примитивная лимбическая система «усматривает» здесь нечто магическое. Подобно амулету, предохраняющему от 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 без работы. 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 ограничивать телефонные звонки, и впервые в жизни осталась без медицинской страховки¹⁰⁸. Отсутствие источника постоянного дохода было для нее особенно мучительным, и, естественно, сразу же обнаружив у себя катастрофическое ухудшение здоровья, она уверилась, что каждый

¹⁰⁸ До недавних реформ здравоохранения в США медицинская страховка, обеспечивавшая медицинское обслуживание, была лишь у работающих людей. Остальные оставались без врачебной помощи. *Прим. ред.*

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, тревожные мысли не выходили из головы. Но она, по ее словам, воспринимала свои волнения как нечто привычное.

Борковец открыл еще одну неожиданную пользу беспокойства. Пока люди погружены в него, они, по-видимому, не обращают внимания на субъективное ощущение тревоги, возбуждаемое мучительными мыслями (учащенное сердцебиение, капельки пота, лихорадочный озноб); похоже, что беспокойство по мере продолжения отчасти подавляет тревожность. Во всяком случае на это указывает частота сердечных сокращений. События развиваются, вероятно, так: человек, склонный к беспокойству, обращает внимание на нечто, вызывающее в его представлении образ потенциальной угрозы или опасности; эта воображаемая катастрофа, в свою очередь, запускает слабый приступ тревоги. Затем жертва беспокойства углубляется в вереницу тревожных мыслей, каждая из которых подбрасывает еще один повод для беспокойства. Пока эта цепь продолжает приковывать к себе внимание, сосредоточенность на мыслях отвлекает ум от исходного образа катастрофы, который запустил тревожность. Как установил Борковец, для физиологически обусловленной тревожности образы служат более мощными спусковыми механизмами, чем мысли, поэтому погруженность в тревожные размышления, за исключением мысленных образов всевозможных бедствий, частично облегчает переживание тревоги. Беспокойство усиливается до такой же степени, как и сама тревожность, которую оно вызвало.

Но и хроническое беспокойство бесполезно, потому что принимает вид шаблонных, закостеневших идей, а не творческих озарений, приближающих 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, наблюдается кортикальная ригидность – дефицит способности эмоционального мозга гибко реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Короче говоря, хроническое беспокойство диктует несколько последовательных моделей поведения, до некоторой степени облегчающих тревогу, но никогда не решающих проблему.

Единственное, чего хронически беспокойные личности не могут сделать, – последовать совету, который им дают чаще всего: «Просто перестаньте беспокоиться» (тем паче «Не беспокойтесь и будьте счастливы»). Поскольку проявления хронического беспокойства, видимо, представляют собой периоды слабой активности миндалевидного тела, они возникают сами по себе. Стоит им активизироваться, как тревожащие мысли появляются снова и снова. Но, проделав огромную экспериментальную работу, Борковец выявил несколько простых способов, помогающих даже самым неисправимым беспокойным личностям контролировать привычку тревожиться.

Первый шаг – самоосознание: отслеживание вызывающих беспокойство эпизодов как можно ближе к началу, в идеале – сразу 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 его, а также сопутствующие ощущения тревожности в организме. Практикуясь, люди научаются идентифицировать беспокойство на все более и более раннем витке спирали тревожности. К тому же они осваивают методы релаксации, которые смогут применять, заметив начинающееся беспокойство, а благодаря ежедневной практике сумеют воспользоваться ими в нужный момент.

Но не стоит возлагать большие надежды только на методы релаксации. Люди, страдающие от тревожных мыслей, прежде всего должны научиться давать им решительный отпор. В противном случае спираль беспокойства будет постоянно раскручиваться. В качестве следующего

шага они должны занять критическую позицию в отношении собственных прогнозов: велика ли вероятность того, что пугающее событие произойдет? Существует ли единственный вариант развития событий или есть альтернатива? Можно ли предпринять какие-либо конструктивные шаги? Поможет ли им по-настоящему бесконечное пережевывание одних и тех же тревожных мыслей?

Сочетание самонаблюдения и здорового скептицизма, вероятнее всего, сработало бы в качестве тормоза, прекратив нервное возбуждение, питающее не слишком сильную тревогу. Активное стимулирование подобного рода мыслей поможет запустить схему, которая помещает лимбической системе включить беспокойство. В то же время осознанное приведение самого себя в расслабленное состояние противодействует сигналам тревоги, рассылаемым эмоциональным мозгом по всему организму.

Как отмечает Борковец, такие стратегии задают ход мыслительной деятельности, которая несовместима с тревогой. Если беспокойству не помещать 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 разрушительной привычки даже тем, у кого беспокойство становится настолько серьезным, что его можно приравнять к психиатрическому диагнозу.

Но если беспокойство переросло в фобию, невроз навязчивых состояний или паническую атаку, возможно, было бы разумнее – что служит признаком самоосознания – обратиться за помощью к лекарственным препаратам, чтобы прервать цикл. Перенастройка эмоциональной схемы посредством терапии позволяет также уменьшить вероятность возврата неврозов страха после прекращения приема лекарств¹⁰⁹.

Как справляться с печалью

Печаль – то эмоциональное состояние, от которого все без исключения стремятся поскорее избавиться. По мнению Дианы Тайс, люди наиболее изобретательны, когда речь заходит о стремлении покончить с хандрой. Однако в определенных обстоятельствах печаль необходима. Когда человек переживает потерю или пытается справиться с серьезной утратой, печаль заставляет его отказаться от удовольствий и развлечений, «взять паузу», чтобы осмыслить произошедшее и его значение, и в конце концов помогает психологически адаптироваться, чтобы начать строить новые планы и продолжать жить дальше.

Переживание тяжелой утраты естественно, полнейшая депрессия – нет. Писатель Уильям Стайрон дает 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»¹¹⁰. 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». Отмечаются и соматические проявления: бессонница, ощущение полного безразличия, «нечто вроде оцепенения, расслабленности, а точнее – странной хрупкости» наряду с «суевливым беспокойством». Потом полностью пропадает возможность получать удовольствие: «Пища, как и все остальное из сферы чувственных ощущений, совершенно потеряла вкус». В заключение умирает надежда. Тогда «серый мелкий морозящий дождь подавлен-

¹⁰⁹ См., например, David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).

¹¹⁰ William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990).

ного настроения» принимает форму отчаяния, столь ощутимого, что оно становится похожим на физическую боль, причем настолько непереносимую, что самоубийство начинает казаться наилучшим выходом.

При такой серьезной депрессии жизнь парализуется; никакие начинания не происходят. Сами по себе симптомы депрессии свидетельствуют о жизни в режиме ожидания. Стайрону не помогали ни лекарственные средства, ни терапия; только время и убежище в виде госпиталя рассеивали уныние. Но большинству людей, особенно в менее тяжелых случаях, поможет психологическая, равно как и лекарственная терапия: сегодня разработано более дюжины фармацевтических препаратов, приносящих некоторое облегчение, особенно при тяжелой депрессии.

Но здесь я хочу сосредоточиться на гораздо более распространенном типе печали, верхний предел которой с формальной точки зрения достигает уровня «бессимптомной депрессии», то есть обычной меланхолии. Перед нами круг подавленных состояний, с которыми можно справиться самостоятельно, располагая внутренними душевными ресурсами. К сожалению, некоторые из наиболее часто используемых стратегий могут привести к неожиданным и неприятным последствиям: люди чувствуют себя еще хуже. Одна из таких стратегий – уединение. Оно может казаться привлекательным, но гораздо чаще лишь добавляет к печали ощущение одиночества, разобщенности с людьми. Тайс выявила, что самая популярная тактика борьбы с депрессией – это общение: выйдите из дома и пообедайте в кафе, сходите на бейсбол или в кино, иными словами, займитесь тем, что можно делать вместе с друзьями или семьей. Все это прекрасно действует, если результатом должно стать избавление от печальных мыслей, да и просто улучшает настроение, если человек решает докопаться, что именно ввергло его в хандру.

Один из главных факторов, определяющих, сохранится угнетенное состояние или нет, – степень погружения в уныние. Из-за волнения по поводу того, что нас расстраивает, депрессия становится все более глубокой и затяжной. Во время депрессии беспокойство принимает разные формы, но внимание всегда концентрируется на каком-то одном аспекте самого этого состояния: насколько измотанными мы себя чувствуем, как мало у нас осталось энергии, как слаба мотивация, насколько трудно нам работать. Обычно ни одна из подобных мыслей не сопровождается конкретными действиями, помогающими облегчить это состояние. По наблюдениям психолога из Стэнфордского университета Сьюзен Нолен-Хоэксеми, изучавшей размышления людей в состоянии депрессии, другие стандартные варианты беспокойства включают такие сценарии: «обособиться от всех и размышлять о том, как ужасно вы себя чувствуете; тревожиться, что ваша супруга (или супруг) бросит вас, так как вы пребываете в депрессии; волноваться, прикидывая, не ожидает ли вас еще одна бессонная ночь»¹¹¹.

Люди, пребывающие в подавленном настроении, подчас оценивают свои мысли как попытку лучше себя понять. В действительности же они подпитывают собственное уныние, не предпринимая никаких шагов, чтобы реально себе помочь. С точки зрения терапии полезно серьезно обдумать причины подавленности: результатом станет либо прозрение, либо действия, которые изменят условия, повлекшие за собой депрессию. В любом случае пассивное погружение в уныние лишь усугубляет плохое настроение.

Постоянное пережевывание тревожных мыслей также усиливает депрессию, создавая еще более угнетающие условия. Нолен-Хоэксема приводит такой пример. Женщина, занимавшаяся телефонными продажами, впала в уныние и часами расстраивалась, что ей никак не удастся заключить выгодную сделку. Торговля ухудшилась, что вселяло в женщину чувство несостоятельности, усугубляющее и подпитывающее депрессивное настроение. Если бы, желая

¹¹¹ Размышления людей в депрессии цитируются по Susan Nolen-Hoeksema, *Sex Differences in Control of Depression*, а также в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*, p. 307.

справиться с унынием, она постаралась отвлечься, то с головой ушла бы в работу, энергично обзванивая клиентов и рассматривая свою активность как средство избавления от грустных мыслей. Сбыт товаров, вероятнее всего, не сократился бы, а ощущение от успешной продажи укрепило бы ее уверенность в себе, смягчив проявления депрессии.

По мнению Нолен-Хоэксеми, женщины в гораздо большей степени склонны к горестным размышлениям, чем мужчины. Этим, по ее мнению, 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, внешне переживания несчастья более заметны у женщин, к тому же у них в жизни больше причин для уныния. Мужчины же всегда могут утопить свои печали в алкоголе (что и делают примерно в два раза чаще женщин).

Как показали исследования, в лечении клинической депрессии легкой степени когнитивная терапия, направленная на изменение моделей мышления, не уступает лекарственной, а в предупреждении рецидива даже превосходит ее. Особенно эффективными оказались две стратегии¹¹². Одна учит нас сомневаться в мыслях, которые мы раньше считали важными, подвергать сомнению их обоснованность и в итоге находить более позитивные решения. Другая предусматривает целенаправленное планирование приятных отвлекающих событий.

Отвлечение внимания срабатывает, потому что угнетающие мысли, бесцеремонно посягающие на душевное состояние человека, возникают автоматически. Даже если люди, пребывающие в угнетенном состоянии, стараются подавить печальные мысли, им обычно не удается найти лучший выход. Нахлынувшая волна гнетущих мыслей оказывает мощное притягивающее воздействие на цепь ассоциаций. Когда печальных людей просили, например, разобрать перемешанные карточки с предложениями из четырех слов, они гораздо лучше справлялись с пониманием фраз о тоске («Будущее представляется весьма зловещим»), чем о радости («Будущее выглядит чрезвычайно радужным»)¹¹³.

Можно придумать самые разнообразные средства отвлечься от печали, но при упорно сохраняющейся склонности к депрессии они не помогают. Когда погруженным в депрессивное состояние людям раздавали список приносящих радость или вызывающих скуку способов отвлечься от печального события (например, похорон друга), они чаще склонялись к выбору невеселых. Проводивший исследования Ричард Венцлафф, психолог из Техасского университета, пришел к заключению, что людям, пребывающим в унынии, приходится прилагать особые усилия для того, чтобы обратить внимание на что-то действительно радостное. Они опасались по невнимательности выбрать то, что снова испортит им настроение (душещипательный 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 трассы всего в нескольких футах¹¹⁴ 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 – перед тем как стекло разлетается вдребезги и металл вдавливается в металл, – что внутри много детей, которых везут в детский сад. Затем во внезапно наступившей после столкновения тишине раздается дружный плач. Вы подбегаете к машине и видите, что один ребенок лежит неподвижно. Вас переполняют угрызения совести и скорбь при виде трагедии...

¹¹² K. S. Dobson, *A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression*, Journal of Consulting and Clinical Psychology 57 (1989).

¹¹³ Исследование образа мышления у людей в депрессии приведено в Richard Wenzlaff, *The Mental Control of Depression*, а также в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.

¹¹⁴ Один английский (американский) фут равен 0,3048 м. Прим. ред.

Такие ледящие душу сюжеты использовались, чтобы вывести из равновесия добровольцев, участвовавших в экспериментах Ричарда Венцлаффа. Затем испытуемым следовало постараться выбросить эту сцену из головы и в течение девяти минут кратко записывать собственные мысли. Всякий раз, когда воспоминание о трагическом эпизоде проникало в их сознание, они должны были делать контрольную отметку, продолжая писать. И хотя почти все участники эксперимента с течением времени вспоминали о неприятных сюжетах все реже, те, кто был более подавлен увиденным, думали об аварии гораздо *чаще*. Даже косвенно, в мыслях, которые вроде бы должны были послужить средством отвлечения, они все равно возвращались к страшной картине.

Более того, склонные к депрессии добровольцы, пытались отвлечься с помощью не менее удручающих мыслей. Как впоследствии объяснял Венцлафф, «ассоциация мыслей происходит не просто по содержанию, но и по настроению. У человека в голове прокручивается набор унылых мыслей, которые охотнее всего приходят, когда он пребывает в плохом настроении. Люди, легко впадающие в депрессию, склонны создавать очень прочные ассоциативные связи между такими мыслями, поэтому их гораздо труднее подавить после того, как человеком уже овладело дурное настроение. По иронии судьбы, люди в угнетенном состоянии, чтобы выкинуть из головы огорчительный эпизод, вспоминают о другом, увы, подобном по содержанию, что порождает еще больше отрицательных эмоций».

Согласно одной из теорий, плач может быть естественным средством снижения уровня содержания гормонов, стимулирующих реакцию стресса. Тем не менее хотя слезы иногда и способны разрушить колдовство печали, они не могут устранить причины отчаяния. Идея «полезного плача» неверна: плач, подкрепляющий психическое переживание, только увеличивает страдание. Развлечения разрывают цепь мыслей, питающих уныние. Одна из ведущих теорий на вопрос, почему электроконвульсивная терапия (электрошок) эффективна при лечении наиболее тяжелых форм депрессии, отвечает, что таким образом вызывается потеря кратковременной памяти: пациенты чувствуют себя лучше, потому что не могут вспомнить причины своей печали.

Во всяком случае, чтобы стряхнуть с себя легкую 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 провести очередной отпуск. Венцлафф добавляет: наиболее действенны развлечения, которые резко изменяют настроение (захватывающее спортивное состязание, веселая комедия, юмористическая книга). Здесь следует соблюдать осторожность. Некоторые люди, терзаемые беспокойством, сами по себе способны усилить депрессию. Как показывают исследования, самые заядлые телеманы после просмотра нескольких программ подряд обычно становятся еще более подавленными!

Аэробная нагрузка (бег, ходьба, плавание, велосипед, танцы, активные игры и т. д.), по мнению Тайс, относится к наиболее действенным средствам, помогающим вывести человека из легкой депрессии, равно как и развеять просто плохое настроение. Тут уместно заметить, что поднимающие настроение физические упражнения лучше всего действуют на ленивых, которые обычно не слишком усердствуют с физзарядкой. Для тех же, кто делает гимнастику каждый день, ее польза в плане изменения настроения была максимальной в самом начале, когда они только приступили к выработке этой привычки. Кстати говоря, регулярные занятия часто оказывают обратное воздействие на настроение: люди ощущают дискомфорт, если пропускают тренировку.

Столь эффективное влияние физических упражнений, по-видимому, объясняется тем, что они изменяют физиологическое состояние человека, вызванное настроением: депрессия – состояние низкой активности, а аэробные упражнения «выталкивают» организм в состояние активности высокой. Следует заметить, что разные методы релаксации, понижающие тонус организма, хорошо помогают справиться с тревожностью, если уровень активности достаточно

высок, но при этом малоэффективны при депрессии. Принцип действия этих методов, по всей вероятности, заключается в прерывании циклического развития депрессии или тревожности, поскольку они переводят мозг на уровень активности, несовместимый с эмоциональным состоянием, подчинившим мозг своей власти.

Еще одно достаточно популярное средство от хандры – побаловать себя чем-то вкусным или приятным, например принять расслабляющую ванну, полакомиться любимыми блюдами, послушать музыку или заняться сексом. Покупка себе подарка или чего-либо вкусенького, чтобы справиться с дурным настроением, как и просто хождение по магазинам, даже если дело ограничивается разглядыванием витрин, особенно популярны среди женщин. Наблюдая за преподавателями и студентами колледжа, Диана Тайс заметила, что женщины в три раза чаще мужчин избирали стратегией избавления от печали еду, а мужчины в пять раз чаще обращались к выпивке или наркотикам. Подобные «лекарства» влекут за собой неожиданные и неприятные последствия: эпизоды обжорства завершаются чувством вины или стыда, а алкоголь действует на центральную нервную систему как депрессант и лишь усугубляет проявления самой депрессии.

Другой действенный метод поднять себе настроение – довести до конца какое-нибудь дело (даже самое простое) и почувствовать себя молодцом, например выполнить обязанность по дому, которую вы давно откладывали. Уделите внимание своей внешности: иногда достаточно просто красивого платья и макияжа, чтобы почувствовать, как от ощущения собственной привлекательности настроение улучшается.

Один из безотказных способов справиться с депрессией – посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, что по-научному называется *когнитивной перефокусировкой*. Вполне естественно горевать из-за разрыва отношений, жалеть себя и бояться провести в одиночестве всю оставшуюся жизнь, но от этого вам будет только хуже. Чтобы справиться с печалью, стоит взглянуть на ситуацию со стороны, вспомнить, что вас не устраивало в отношениях, в чем вы с бывшим партнером не находили общего языка, иными словами, сменить фокус на более позитивный. Именно поэтому настроение онкологических больных независимо от серьезности их состояния улучшалось, когда они вспоминали о другом пациенте, которому было еще хуже («Мне-то, пожалуй, не так уж и плохо – я хоть ходить могу».) Те же, кто сравнивал себя со здоровыми людьми, испытывали наибольшую подавленность¹¹⁵. Сравнения с худшими случаями, чем у вас, действуют на удивление ободряюще: то, что казалось удручающим, на их фоне начинает выглядеть не так уж плохо.

Еще один действенный способ выбраться из депрессии – переключиться на помощь тем, кто в ней нуждается. Депрессию питают размышления о себе и поглощенность собственными интересами. Помощь другим отрывает нас от этих забот, потому что мы глубоко проникаемся чувствами страдающих людей. Когда кто-то с головой уходил в работу волонтера – тренировал Малую лигу¹¹⁶, воспитывал младшего брата, содержал бездомного, – эти занятия, согласно исследованиям Тайс, оказывались одним из самых сильнодействующих способов изменить настроение, но и одним из редчайших.

Некоторые люди способны избавиться от меланхолии, обратившись к некоей высшей силе. По словам Тайс, «молитва, если, конечно, вы очень религиозны, оказывает благотворное воздействие при любых настроениях и особенно при депрессии».

¹¹⁵ Shelley Taylor et al., *Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information*, Journal of Clinical and Social Psychology 8 (1989).

¹¹⁶ Малая лига – бейсбольная лига для мальчиков и девочек 8–12 лет. Прим. ред.

«Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание

«Он дал соседу по комнате под дых...» – так начинается предложение, а вот так оно заканчивается: «...а хотел просто включить свет».

Попытка представить акт агрессии в виде невинной, хотя и маловероятной ошибки – наглядный пример вытеснения. Это предложение составил студент колледжа, приглашенный для добровольного участия в исследовании так называемых вытеснителей – людей, которые, видимо, по привычке или автоматически стирают из сознания эмоциональные потрясения. Начало – «он дал соседу по комнате под дых» – было предложено студенту в тесте на завершение предложений. Другие тесты показали, что незначительное проявление ментального избегания было частью более крупной модели поведения в его жизни – модели отключения наибольшего эмоционального потрясения¹¹⁷. И если вначале исследователи рассматривали «вытеснителей» как классически неспособных переживать эмоции (своего рода двоюродных братьев алекситимиков), то теперь они считают их специалистами по управлению ими. «Вытеснители», похоже, достигли такого совершенства в умении глушить в себе негативные чувства, что даже и не замечают ничего плохого. И выходит, что вместо использования термина «вытеснитель», как было принято среди исследователей, лучше бы дать им более подходящее определение – «невозмутимые».

Большинство результатов исследования, проведенного под руководством Дэниела Вайнбергера, директора Института развития мозга Либеры (США), показало: хотя такие люди, возможно, внешне выглядят спокойными и невозмутимыми, порой их одолевают физиологические расстройства, на которые они не обращают внимания. Во время проведения теста незаконченных предложений велось постоянное наблюдение за уровнем физиологической активности «вытеснителей». Их внешнее спокойствие явно противоречило физическому возбужденному состоянию: когда им предлагали закончить предложение о вспыльчивом соседе по комнате и некоторые другие на ту же тему, у них обнаруживались все признаки тревожного возбуждения (сильное сердцебиение, повышенное потоотделение и повышение кровяного давления). При этом на вопрос о самочувствии они отвечали, что абсолютно спокойны.

Подобное почти не прекращающееся отключение от эмоций вроде гнева и тревожности встречается достаточно часто: такая модель поведения, согласно Вайнбергеру, обнаруживается у одного человека из шести. Теоретически дети могли бы научиться невозмутимости, используя любой из имеющихся способов. У одного, наверное, это стало бы стратегией выживания в затруднительной ситуации, например в семье, где один из родителей алкоголик, но это не признают проблемой. У другого, возможно, один или оба родителя сами «вытеснители» и, следовательно, могут служить примером постоянного хорошего настроения или душевного расположения вопреки выводящим из внутреннего равновесия чувствам. Данное свойство может быть и врожденной чертой характера. Хотя до сих пор никто не может объяснить, каким образом формируется подобная модель поведения, к тому времени, когда «вытеснители» взрослеют, они проявляют спокойствие и собранность даже под давлением обстоятельств.

Вопрос о том, насколько они спокойны и невозмутимы, остается нерешенным. Могут ли они 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 невозмутимым студентам перечислить свои ассоциации со списком понятий, по большей части

¹¹⁷ Случай подавляющего агессию студента взят из Daniel A. Weinberger, *The Construct Validity of the Repressive Coping Style*, in J. L. Singer, ed., *Repression and Dissociation* (Chicago: University of Chicago Press, 1990). Дэниел Вайнбергер выделил понятие «подавляющие» в совместных исследованиях с Гари Шварцом и Ричардом Дэвидсоном. С тех пор Вайнбергер признан одним из ведущих исследователей в этой области.

нейтральных, но с добавлением имеющих враждебный или сексуальный смысл слов, которые беспокоят почти всех. Как показали телесные реакции «невозмутимых», в ответ на провокации у них проявлялись все физиологические признаки дистресса, даже если подобранные ассоциации демонстрировали попытки сделать неприятные слова более приемлемыми с помощью противопоставления им безобидных понятий. Например, на слово «ненависть» ассоциативный ответ, скорее всего, звучал как «любовь».

В исследовании Дэвидсон удачно использовал физиологию мозга, в частности то, что основной центр переработки отрицательных эмоций находится в правой половине головного мозга, тогда как центр речи – в левой (у правшей). Опознав слово как неприятное, расстраивающее, правое полушарие сразу же передает эту информацию через мозолистое тело (часть мозга, соединяющую полушария) в речевой центр, и в ответ произносится другое слово. С помощью сложной системы линз Дэвидсон сумел показать слово таким образом, что его было видно только на одной половине поля зрения. Особенности схемы проводящих путей зрительной системы таковы, что, если изображение находилось в левой половине поля зрения, оно сначала распознавалось правой половиной головного мозга с характерной для нее восприимчивостью к дистрессу. Если изображение располагалось в правой половине поля зрения, то сигнал поступал в левое полушарие мозга без оценки его смысла.

Если слова проявлялись в правом полушарии, происходила некоторая задержка, которая требовалась «невозмутимым» для вербализации ответной реакции. Но так происходило 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, участники эксперимента отвечали сразу же. Кстати, замедление ответной реакции наблюдалось, лишь когда слова поступали в правое полушарие. Другими словами, невозмутимость обусловлена действием механизма нервной системы, который замедляет восприятие неприятной информации или препятствует ее передаче. Вывод: люди не притворялись, когда говорили, что не чувствуют себя расстроенными. Мозг ограждает их от таких состояний. Точнее, пласт приятных ощущений, который перекрывает вызывающее беспокойство восприятие, вполне может быть следствием работы левой префронтальной доли. Когда Дэвидсон измерил уровни активности префронтальных долей у «невозмутимых», то, к своему удивлению, обнаружил, что слева, где находится центр осознания положительной информации, активность определенно выше, чем справа, в центре обработки негатива.

Эти люди, как сообщил 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, по-видимому, объясняет их заявления о собственном спокойствии, несмотря на скрытую физиологическую активность, которая выглядит как дистресс». Суть теории Дэвидсона в том, что с точки зрения деятельности головного мозга переживание тревожащей реальности в положительном свете требует определенных затрат энергии. Повышенная физиологическая активность может быть обусловлена попыткой нервной системы долгое время сохранять позитивные чувства, подавлять любые негативные переживания или препятствовать им.

Иными словами, невозмутимость – своего рода оптимистичное отрицание, позитивное отграничивание 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 служить эффективной стратегией эмоциональной саморегуляции», хотя и достающей неизвестной для самоосознания ценой.

Глава 6. Главная одаренность

Всего раз в жизни меня парализовал страх. Тогда я учился на первом курсе колледжа и почему-то 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. Я неоднократно присутствовал на занятиях в том лекционном зале, но ничего особенного не замечал. Пока я шел к своему месту рядом с дверью, мое поле зрения сузилось до фрагмента пола прямо передо мной. Когда я открывал синюю обложку тетради для письменной экзаменационной работы, пульс тяжело бился в ушах, а от тревоги сильно сосало под ложечкой.

Я мельком глянул на экзаменационные вопросы. Безнадежно. А потом битый час пялился на пустую страницу, в то время как одни и те же мысли снова и снова скакали по ожидавшим меня последствиям, образуя замкнутый контур страха. Я сидел неподвижно, как животное, которое только что двигалось, а теперь застыло, отравленное кураре. Но больше всего меня поражало то, как внезапно сузилось мое мышление. Этот час я потратил не на отчаянную попытку кое-как собрать воедино некое подобие ответов на экзаменационные вопросы, а просто сидел, одержимый ужасом, и ждал, когда же закончится пытка¹¹⁸.

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

Тот факт, что эмоциональные переживания могут серьезно отражаться на ментальной деятельности, для преподавателей не новость. 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 переработать ее полностью. Как мы уже знаем, мощные негативные эмоции переключают внимание на то, что их 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 себе, отчаяние, безнадежность и беспомощность перекрывают все другие мысли.

Когда эмоции мешают концентрации, в первую очередь отказывает в работе «ментальная емкость». Ученые-когнитивисты называют ее рабочей или оперативной памятью, то есть способностью держать в голове всю информацию, имеющую отношение к решаемой задаче. Информация, содержащаяся 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 умственной деятельности человека на рабочую память возложена административная функция, обеспечивающая протекание всех других интеллектуальных процессов – от произнесения фразы до осмысливания сложного логического суждения¹¹⁹. Роль рабочей памяти исполняет префронтальная кора головного мозга¹²⁰. Там же, как вы уже знаете, сходятся чувства и эмоции. Если лимби-

¹¹⁸ Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (New York: Simon and Schuster, 1985).

¹¹⁹ Alan Baddeley, *Working Memory* (Oxford: Clarendon Press, 1986).

¹²⁰ Patricia Goldman-Rakic, *Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates*, *Progress in Brain Research*, 85, 1990; Daniel Weinberger, *A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex*, *Journal of Neuropsychiatry* 5 (1993).

ческая схема, близкая к префронтальной зоне коры головного мозга, находится под властью эмоционального дистресса, одним из последствий становится потеря эффективности рабочей памяти: мы не способны собраться с мыслями, в чем я убедился на том страшном экзамене по математике.

А теперь давайте рассмотрим роль позитивной мотивации, то есть энтузиазма, рвения и уверенности в себе и в достижении успеха. Исследования, проведенные при участии олимпийских чемпионов, музыкантов мирового класса и гроссмейстеров, показали, что всех их объединяет одна общая черта – способность мотивировать себя неотступно следовать режиму тренировок¹²¹. Стандарты, которым необходимо соответствовать, чтобы стать профессионалом мирового класса, неизменно растут, и сегодня восхождение к мировому олимпу нужно начинать в как можно более раннем возрасте. В олимпийских соревнованиях по прыжкам в воду 1992 года участвовала команда китайских ныряльщиков, возраст которых не превышал двенадцати лет. За свою жизнь они потратили на тренировки столько же времени, сколько члены американской команды, которым было немного за двадцать. Только китайские спортсмены начали серьезно тренироваться уже с четырех лет. Аналогичным образом скрипачи-виртуозы XX столетия приступали к занятиям в пять лет, а гроссмейстеры международного класса впервые сели за шахматную доску в среднем в семилетнем возрасте. Те же, кто начинал в десять лет, не поднялись выше уровня национальной знаменитости. Более раннее начало обеспечивает преимущество и в плане продолжительности: добившиеся наибольших успехов студенты-скрипачи лучшего музыкального училища в Берлине, которым едва исполнилось двадцать лет, практиковались в игре на скрипке в общей сложности в течение десяти тысяч часов. Студенты второго уровня – в среднем около семи с половиной тысяч часов.

Наверное, всех достигших высшей ступени в деятельности, предполагающей соревнование, отличает от других людей с примерно такими же способностями упорство, с каким они, рано начав тренироваться, на протяжении многих лет могут соблюдать порядок изнурительных практических занятий. Данное качество зависит от эмоциональных особенностей человека – прежде всего от энтузиазма и стойкости перед лицом неудач.

Помимо врожденных способностей, существенный дополнительный выигрыш в борьбе за достижение успеха в жизни дает мотивация. Это наглядно демонстрируют академические, а в дальнейшей жизни и профессиональные достижения американских учеников азиатского происхождения. Тщательный анализ данных свидетельствует о том, что их средний IQ всего лишь на два-три балла превышает данный показатель белых американцев¹²². Однако, если проводить сравнение на базе таких профессий, как юриспруденция и медицина, в которых специализируются многие американцы азиатского происхождения, они в большинстве добиваются таких успехов, будто их IQ намного выше, например эквивалентен IQ, равному 110 у американцев японского происхождения и 120 у американцев китайского происхождения¹²³. Причина, по-видимому, в том, что уже с самых младших классов школы азиатские дети очень усердны. Сенфорд Доренбуш, социолог из Стэнфордского университета, наблюдая более чем за десятью тысячами учащихся средней школы, обнаружил: американцы азиатского происхождения тратят на выполнение домашних заданий на 40 % больше времени, чем остальные ученики. «В то время как большинство американских родителей готовы признать, 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 делать уроки утром. Они считают, что любой ребенок может отлично успевать в школе, если приложит надлежащие усилия». Иными словами,

¹²¹ Anders Ericsson, *Expert Performance: Its Structure and Acquisition*, American Psychologist (Aug. 1994).

¹²² Herrnstein and Murray, *The Bell Curve*.

¹²³ James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991).

сильные этические принципы труда, характерные для национальной культуры, преобразуются в высшую мотивацию, а упорство – в эмоциональное преимущество.

В какой мере наши эмоции служат помехой способности думать и планировать, упорно заниматься ради какой-то отдаленной цели, решать проблемы? Степень, до которой эмоции могут усиливать (или снижать) эту способность, и устанавливает предел нашей возможности пользоваться врожденными умственными способностями и, следовательно, определяет, 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. Вот почему эмоциональный ум – это главный дар человека, позволяющий оказывать глубокое влияние на все остальные способности, помогая либо мешая их проявлению.

Контроль побуждений: тест с зефиром

Представьте, что вам четыре года и кто-то предлагает: если вы подождете, пока он быстро выполнит свое поручение и вернется, то он угостит вас двумя зефиринками, а если не можете ждать, то получите только одну, но прямо сейчас. Конечно, это серьезное испытание для человека, которому едва исполнилось четыре, – микрокосмос вечной битвы между побуждением и сдерживанием, подсознанием и эго, желанием и самоконтролем, удовольствием и отсрочкой. Выбор, сделанный ребенком, послужит весьма показательным критерием, который не только достаточно полно раскроет 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 первому импульсу. В данном навыке заключена суть полного эмоционального самоконтроля, потому что все эмоции так или иначе побуждают к действию. Помните, что главное значение слова «эмоция» – «побуждать». Способность сопротивляться импульсу, 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 остается спорным.

Как бы там ни было, необычный эксперимент с зефиром, которым угощали четырехлетних малышей, показал, насколько важна способность обуздывать эмоции и сдерживать порывы. В 1960-х годах психолог Уолтер Мишел 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, и вплоть до окончания средней школы¹²⁴.

Вернемся к опыту с зефиром. Некоторые дети могли подождать возвращения экспериментатора минут пятнадцать, казавшиеся им, должно быть, вечностью. Чтобы стойко перенести внутреннюю борьбу с тягой к угощению, они закрывали глаза, дабы не смотреть на сладости и устоять перед соблазном, или укладывали голову на руки, разговаривали сами с собой, пели, играли и даже пытались заснуть. Эти отважные малыши получили награду в виде двух зефирин. Другие, более импульсивные, через несколько секунд после того, как экспериментатор выходил из комнаты якобы выполнять данное ему «поручение», почти всегда хватали одну зефирину.

¹²⁴ Исследование отложенной награды среди четырехлетних детей приведено в Yuichi Shoda, Walter Mischel, and Philip K. Peake, *Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification*, *Developmental Psychology*, 26, 6 (1990), pp. 978–86.

Возможность понять, во что выльется моментальный порыв, представилась только через десять лет, когда эти дети достигли подросткового возраста. Трудно поверить, насколько разительными оказались эмоциональные и социальные различия между теми, кто сразу схватил одну зефирину, и их сверстниками, отсрочившими удовольствие. Дети, устоявшие перед соблазном в четыре года, повзрослев, стали более компетентными в социальном отношении, то есть более успешными в личном плане, уверенными в себе и способными лучше справляться с жизненными передрыгами. Похоже, им не грозила перспектива перестать двигаться вперед или вернуться в условиях стресса к менее зрелым формам поведения, утратить самообладание и растеряться в сложных обстоятельствах. Подростки умели рисковать, сталкиваясь с проблемами, и всегда решали их, не сдаваясь даже перед лицом серьезных трудностей. Они полагались на собственные силы, заслуживали доверия, умели брать инициативу в свои руки и с головой уходить в работу. И даже через десять лет они по-прежнему сохраняли способность отсрочивать удовольствие, стремясь к достижению своих целей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.