

Марк Брэккетт

директор-основатель
Йельского центра
эмоционального интеллекта

ПЕРЕВЕДЕНО
НА 15 ЯЗЫКОВ

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Искусство
управления
эмоциями

«Марк Брэккетт показывает нам, как эмоции и способность чувствовать, понимать и использовать их помогают реализовать наш потенциал на 100%».

КЭРОЛ ДУЭК,

автор бестселлера «ГИБКОЕ СОЗНАНИЕ. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Практическая психотерапия

Марк Брэкетт

**Позвольте себе чувствовать.
Искусство управления эмоциями**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.942
ББК 88.3

Брэкетт М.

Позвольте себе чувствовать. Искусство управления эмоциями /
М. Брэкетт — «Эксмо», 2019 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-182003-9

Согласно ежегодному докладу о счастье, за последние десять лет уровень беспокойства, грусти и гнева в мире вырос почти на 40 %. Последствия пандемии, экономические и политические потрясения только усугубили уже существующий эмоциональный кризис. Марк Брэкетт, директор-основатель Йельского центра эмоционального интеллекта, в течение двадцати пяти лет проводил масштабные исследования. Результаты легли в основу созданной им системы RULER для понимания, выражения и регулирования эмоций. Методика Брэкетта применяется в школах и университетах для снижения уровня стресса и повышения успеваемости и уже доказала свою эффективность. Эта книга поможет и взрослым, и детям научиться жить в гармонии с эмоциями, а развитый эмоциональный интеллект – залог успеха во всех сферах жизни.

УДК 159.942
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-182003-9

© Брэкетт М., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Введение	6
Часть I. Позвольте себе чувствовать	8
1. Позвольте себе чувствовать	8
2. Эмоции – это информация	17
Эмоции и внимание, память и обучение	19
Эмоции и принятие решений	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Марк Брэггетт

Позвольте себе чувствовать: искусство управления эмоциями

Имена и идентифицирующие характеристики некоторых людей, описанных в этой книге, были изменены, так же как и даты, места и другие детали событий, описанных в книге.

Дяде Марвину, маме и папе

Marc Brackett

PERMISSION TO FEEL:

Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids,
Ourselves, and Our Society Thrive

Copyright © Marc Brackett, 2019

This edition published by arrangement with InkWell Management LLC and
Synopsis Literary Agency.

© Маргарита О. Аширова Люис, доктор психологии, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Введение

Давайте разберемся с простыми вопросами: что не так с названием книги? С каких пор кому-то нужно позволение чувствовать?

Действительно, все мы испытываем чувства более или менее постоянно, каждое мгновение бодрствования – даже во сне, – не спрашивая и не получая чьего-либо одобрения. Перестать чувствовать – все равно что перестать думать. Или дышать. Просто невозможно. Наши эмоции – это большая часть – может, самая большая – того, что делает нас людьми.

И все же мы идем по жизни, изо всех сил пытаемся притвориться, что это не так. Истинные чувства могут быть грязными, неудобными, сбивающими с толку и даже вызывающими привыкание. Они делают нас уязвимыми, незащищенными, обнаженными для мира. Они заставляют нас делать то, чего мы не хотим. Неудивительно, что эмоции иногда пугают нас, ведь кажутся неконтролируемыми. Слишком часто мы делаем все возможное, чтобы отрицать или скрывать их даже от самих себя. Наше отношение к ним передается детям, которые учатся, беря пример с нас, своих родителей и учителей, – образцов для подражания. Дети получают послыл громко и ясно, так что вскоре начинают подавлять даже самые срочные сигналы из глубины своего существа. Как мы.

Вы даже не начали читать эту книгу, но держу пари, уже понимаете, о чем я.

Итак, мы отказываем себе – и друг другу – в позволении чувствовать. Мы проглатываем чувства, давим их в себе, притворяемся. Избегаем трудного разговора с коллегой; срываемся на любимом человеке; рассеянно съедаем целую пачку печенья и понятия не имеем почему. Отказывая себе в позволении чувствовать, получаем длинный список нежелательных последствий. Мы теряем способность даже определить, что чувствуем; сами того не замечая, мы немного цепенеет внутри. Когда это происходит, мы не можем понять, почему испытываем эмоцию или что происходит в нашей жизни, что ее вызывает. Из-за этого не получается назвать это, а значит, и выразить в терминах, понятных окружающим. А когда мы не способны распознать, понять или выразить словами то, что чувствуем, мы ничего не можем с этим поделать. Овладеть чувствами – значит не отрицать их, а принять все, даже охватить, – и заставить эмоции работать на нас, а не против нас.

Каждую минуту трудовой жизни я трачу на решение этих вопросов. Благодаря академическим исследованиям и большому количеству реального жизненного опыта, особенно в сфере образования, я увидел ужасную цену нашей неспособности здоровым образом справляться с эмоциональной жизнью.

Вот несколько доказательств:

- В 2017 году около 8 % подростков в возрасте от двенадцати до семнадцати лет и 25 % молодых людей в возрасте от восемнадцати до двадцати пяти лет употребляли запрещенные вещества.
- В период с 2015 по 2017 год количество случаев издевательств и домогательств в школах США K-12, о которых сообщалось в Антидиффамационную лигу, удваивалось каждый год.
- Согласно опросу Института Гэллапа 2014 года, 46 % учителей сообщают о сильном ежедневном стрессе в течение учебного года. Это соответствует показателю среди медсестер и является самым высоким среди всех профессиональных групп.
- Опрос Института Гэллапа 2018 года показал, что более 50 % сотрудников не вовлечены в работу; 13 % из них «несчастливы».
- В период с 2016 по 2017 год более чем каждый третий студент в 196 кампусах колледжей США сообщил о диагностированных психических заболеваниях. Некоторые кампусы сообщают о 30 %-ном росте проблем с психическим здоровьем в год.

- Согласно Докладу о мировом счастье за 2019 год, количество негативных чувств, включая беспокойство, грусть и гнев, растет во всем мире, увеличившись на 27 % с 2010 по 2018 год.
- Тревожные расстройства являются наиболее распространенным психическим заболеванием в США, которым страдают 25 % детей в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет.
- Депрессия – основная причина недееспособности во всем мире.
- Мировые проблемы психического здоровья могут стоить мировой экономике до \$16 трлн к 2030 году. Сюда входят прямые расходы на здравоохранение и лекарства или другие виды лечения, а также косвенные расходы, такие как потеря производительности.

Кажется, мы предпочитаем тратить больше денег и усилий на устранение последствий эмоциональных проблем, чем на попытки предотвратить их.

У меня есть личная заинтересованность в происходящем, когда мы запрещаем себе чувствовать. Я имею в виду, что это случилось со мной, но благодаря тому, кто заботился обо мне, я выжил. Поговорим и об этом.

Лишь немногие из нас, проницательные от природы, могут утверждать, что обладают навыками, описанными в этой книге, не занимаясь ими сознательно. В моем случае пришлось научиться самому. И это навыки. Все типы личности – громкие или тихие, творческие или практичные, невротические или беспечные – найдут их доступными и даже меняющими жизнь. Это четкие, простые и проверенные шаги, которые может освоить каждый человек практически в любом возрасте.

Недавно я обучал администраторов в одном из самых сложных школьных округов страны. Меня предупредили: «Они съедят тебя заживо». В обед в первый день я был в очереди в столовой рядом с директором и, чтобы поболтать, спросил его:

– Что вы думаете о сессии на данный момент?

Он посмотрел мне в глаза, затем на еду и сказал:

– Десерты выглядят вкусно.

Я понял, с чем столкнулся. Я привык к сопротивлению, но такое отношение сильно зацепило меня. Тогда я решил, что он будет моим проектом. Его суперинтендант полностью согласился, однако было ясно: мы добьемся успеха только в том случае, если директора, такие как этот, тоже поверят.

В конце пары дней интенсивного обучения я снова столкнулся с ним.

– На днях, когда мы встретились, вы не были так уверены, что курс сработает для вас, – сказал я. – Мне любопытно, теперь, когда вы потратили два дня на изучение эмоций и на то, как интегрировать эмоциональные навыки в вашу школу, что вы думаете?

– Ну, я тебе скажу, – ответил он, делая паузу, чтобы собраться с мыслями. – Теперь я понимаю, что не знал того, чего не знал. Язык чувств был мне чужд.

«Обнадеживает», – подумал я. Затем он продолжил:

– Так что спасибо, что дали мне позволение чувствовать.

А теперь приступим.

Часть I. Позвольте себе чувствовать

1. Позвольте себе чувствовать

Как вы себя чувствуете?

Учитывая тему книги, это резонный вопрос. Я спрошу несколько раз на протяжении всей книги. Теоретически, учитывая, что нам часто задают его в той или иной форме, он должен быть самым простым, – в зависимости от того, насколько честными мы собираемся быть, когда отвечаем.

Я говорю не только как психолог и директор центра эмоционального благополучия, но и как человек. Честно говоря, я бы хотел, чтобы кто-нибудь задал мне этот вопрос, когда я был ребенком, – спросил, очень искренне захотел бы узнать ответ и имел смелость что-то сделать с этим.

Я не был счастливым ребенком.

Я чувствовал себя испуганным, злым, безнадежным. Надо мной издевались. Я был изгоем. И страдал.

Как же я страдал.

В средней школе достаточно было взглянуть на меня, чтобы понять: что-то всерьез не так. Я был плохим учеником, в основном тройки и двойки. Мое пищевое поведение было настолько испорчено, что я превратился из очень худого в жирного. У меня не было настоящих друзей.

Родители любили меня и заботились – я знал это. Однако у них были собственные несчастья. Мама – встревоженная и подавленная, с проблемами с алкоголем. Папа часто был в ярости, разочарованный в сыне, который оказался не таким крутым, как он. Правда, у них было по крайней мере одно общее: они не знали, как обращаться с чувствами – ни со своими, ни с моими.

Я мог часами сидеть один в комнате, плача или мучаясь из-за издевательств, которые молча терпел в школе. А главной реакцией на жизнь была ярость. Я возражал матери, кричал, орал.

– Кто ты такой, чтобы так со мной разговаривать? – кричала она в ответ. – Подожди, вот отец вернется домой!

Когда он приходил, мать рассказывала, как я плохо с ней обращался, а затем он врвался в мою комнату с криком:

– Если мне придется еще раз говорить тебе, чтобы ты перестал так разговаривать с матерью, я выйду из себя!

Иногда он даже избавлял меня от лекций и просто начинал бить.

Затем вмешивалась мать, и они спорили о том, как он справляется с ситуацией. В конце концов отец сдавался, мать заходила ко мне в комнату и говорила:

– Марк, на этот раз я спасла тебя...

Я задавался вопросом: от чего, по ее мнению, она спасла меня?

Сами того не желая, они преподали мне важный урок: держи чувства при себе. Не позволяй родителям видеть их. Это все только усугубит.

Это происходило примерно в то время, когда они узнали мою самую страшную тайну – сосед, друг семьи, изнасиловал меня. Тогда отец схватил битую из подвала и чуть не убил человека. У мамы чуть не случился нервный срыв. Приехала полиция, арестовала соседа, и вскоре об этом узнал весь район. Как выяснилось, мой обидчик насиловал десятки других детей.

Казалось бы, все будут рады, что я рассказал о произошедшем и разоблачил этот ужас. Но нет. Я мгновенно стал изгоем. Каждый взрослый предупреждал детей держаться от меня подальше. Издевательства стали только хуже.

Внезапно родители выяснили источник моих постоянных эмоциональных срывов. Плохие оценки. Булимия. Социальная изоляция. Отчаяние. Ярость.

Родители поступили так же, как многие, оказавшиеся в подобной ситуации.

Они опешили.

Ну это не совсем точно – они понимали достаточно, чтобы отправить меня к психотерапевту. Мать с отцом были слишком поглощены собственными проблемами, просто пытаюсь выжить, чтобы при этом справляться еще и с чужой эмоциональной жизнью. Они либо пропустили, либо проигнорировали все сигналы, которые я посылал, что неудивительно. Может, они чувствовали себя в большей безопасности, не задавая слишком много вопросов о моей жизни в школе или в районе. Может, боялись того, что узнают, – боялись, что придется что-то делать.

Возможно, если бы их родители задавали им правильные вопросы и учили, как справляться со своими чувствами и что делать, когда возникают проблемы, моя жизнь была бы другой. Возможно, родители смогли бы увидеть мою боль и знали, как помочь.

Этого не произошло.

Кое-что может показаться вам знакомым. По роду деятельности я встречаю много людей, которые провели детство так же. Невидимые, непризнанные чувства, зарытые глубоко внутри. Нет двух одинаковых историй. Люди рассказывают, как подвергались физическому насилию. Или были игнорированы и замолкли. Или были вынуждены страдать от эмоционального насилия. Или попросту задушены родителями, которые жили через них. Или пренебрегаемые родителями, алкоголиками или наркоманами. Однако наши ответы совпадают.

Иногда истории не так драматичны – просто люди выросли в домах, где повседневные эмоциональные проблемы игнорировались, поскольку никто так и не научился говорить о них или предпринимать действия для их решения. Ваша жизнь не обязана быть трагичной, чтобы вы чувствовали: ваши эмоции не имеют значения ни для кого, кроме вас.

Вот как я отреагировал: оцепенел от того, что чувствовал. Я был в эмоциональной изоляции. Режим выживания.

И тут произошло чудо.

Его звали Марвин. Для меня дядя Марвин.

Он был братом мамы, школьным учителем днем и руководителем оркестра по вечерам и выходным. Наша семья ездила из Нью-Джерси на курорты в горах Кэтскилл, чтобы увидеть выступление семейной знаменитости. Дядя Марвин был действительно другим – уникальным среди всех моих родственников и всех других взрослых, которых я знал. Он походил на персонажа Робина Уильямса в фильме «Общество мертвых поэтов».

На основной работе, даже тогда, в 1970-х годах, дядя Марвин пытался создать учебный план, который побуждал бы студентов выражать чувства. Он считал, что это недостающее звено в образовании – что навыки управления эмоциями улучшат их обучение и их жизнь. Я помогал дяде Марвину, печатая его записи, пока он читал их вслух. Я столкнулся с такими терминами, как «отчаяние», «отчуждение», «приверженность» и «восторг», и во многих узнал себя.

Однажды летним днем, когда мы вместе сидели на заднем дворе, он спросил, может ли устроить мне тест IQ. Оказывается, я был умнее, чем предполагалось в моих мрачных табелях успеваемости. Я думаю, он подозревал, что глубоко внутри меня происходит много потрясений, связанных со школой и жестоким обращением. Это побудило дядю Марвина задать мне вопрос, который я редко, если вообще когда-либо, слышал от взрослых или кого-либо еще:

– Марк, – сказал он, – как ты себя чувствуешь?

С этими словами плотина внутри меня прорвалась, хлынул поток. Все ужасные вещи, которые я переживал в то время, и все чувства, которые испытывал, выплескивались, вырывались наружу.

Этого маленького вопроса оказалось достаточно, чтобы изменить мою жизнь. Дело было не только в том, что он сказал, а в том, как – искренне желая услышать ответ. Не осуждая меня за мои чувства. Он просто слушал, открыто и с сочувствием. Он не пытался меня интерпретировать или объяснить.

Я дал волю всем своим эмоциям.

– У меня нет настоящих друзей, я плох в спорте, я толстый, и все дети в школе меня ненавидят, – причитал я, рыдая.

Дядя Марвин просто слушал. До конца. Он был первым человеком, который решил не обращать внимания на мое внешнее поведение – ядовитое, замкнутое, дерзкое, определенно неприятное для окружающих, – вместо этого он почувствовал, что происходит что-то еще, что-то значительное, чего никто, даже я, не признавал.

Дядя Марвин позволял мне чувствовать.

Учитывая все это, неудивительно, что последние двадцать пять лет я исследую и пишу об эмоциях и бегаю по миру, рассказывая людям об их чувствах. Это стало моей страстью и делом жизни. Я профессор Йельского центра изучения детей и директор-основатель Йельского центра эмоционального интеллекта. В центре я возглавляю группу ученых и практиков, которые проводят исследования эмоций и эмоциональных навыков и разрабатывают подходы к обучению людей всех возрастов – от дошкольников до руководителей – навыкам, которые могут помочь им процветать. Цель нашего центра – использовать силу эмоций для создания более здорового и справедливого, инновационного и сострадательного общества.

Каждый год я выступаю с десятками лекций перед педагогами, школьниками, родителями, руководителями предприятий, предпринимателями, политическими лидерами, учеными, практикующими врачами и людьми из любой другой категории, которую только можно представить, по всему миру.

Мое послание для всех одинаково: если мы научимся определять, выразить и использовать чувства, даже самые сложные, мы сможем использовать эмоции, чтобы помочь нам создать позитивную и приносящую удовлетворение жизнь.

Всякий раз, разговаривая с группой, я начинаю с того, что прошу людей потратить несколько минут на размышления о том, что они чувствуют в данный момент. Затем призываю поделиться. Ответы о многом говорят – не обязательно об эмоциях; о том, как трудно обсуждать свою эмоциональную жизнь. Я обнаружил, что у нас даже нет словарного запаса, чтобы описать чувства в полезных деталях – три четверти людей с трудом придумывают слово для «чувства». Когда слова наконец приходят, они обычно мало о чем говорят. Люди немного возятся, хихикают, а затем используют самые банальные термины, на которые мы все полагаемся: «Я чувствую себя нормально, хорошо, о'кей...»

Это должно заставить вас задуматься: «А знаю ли я, что чувствую? Я разрешил себе это спрашивать? Спрашивал ли я когда-нибудь по-настоящему партнера, ребенка, коллегу?» Сегодня, когда *Siri*, *Google* или *Alexa* могут мгновенно ответить почти на каждый вопрос, мы теряем привычку делать паузы, чтобы заглянуть внутрь себя или друг к другу в поисках ответов. Даже *Siri* не знает всего. И *Google* не может сказать, почему ваш сын или дочь чувствуют себя безнадежными или взволнованными, или почему близкий человек в последнее время ощущает себя не таким значимым, или почему вы не можете избавиться от хронического низкоуровневого беспокойства, которое вас преследует.

Вполне логично, что нам неудобно и неловко выражать эмоции. Это верно даже тогда, когда мы испытываем положительные чувства. А особенно неприятные – грусть, обиду, испуг, отверженность. Все это связывает нас с нашими слабостями. Кто же захочет ими хвастаться? Инстинкт защищать себя, скрывая уязвимость, естественен. Даже животные в дикой природе делают это. Чистой воды самосохранение.

И все же мы задаем этот вопрос или что-то в этом роде бесчисленное количество раз в день, и столь же часто нас призывают отвечать на него: «Как дела? Как поживаешь? Как ты себя чувствуешь?»

Мы спрашиваем рефлекторно, едва слыша себя. И отвечаем в том же духе: «Отлично, спасибо, как дела? Все в порядке! Занят!»

Не останавливаясь ни на секунду, чтобы подумать.

Это один из величайших парадоксов человеческого существования – задавать вариант вопроса «Как ты себя чувствуешь?» снова и снова, что должно наводить на мысль, что мы придаем этому какое-то значение. И все же мы никогда не ожидаем, не желаем – и не даем – честного ответа.

Представьте, если в следующий раз, когда знакомый (или бариста в *Starbucks*) скажет: «Привет, как дела?», нужно остановиться и в течение пяти минут дать подробный – неотредактированный – ответ. По-настоящему обнажить душу. Я гарантирую: пройдет много времени, прежде чем этот конкретный человек снова задаст этот вопрос.

Там происходит что-то значимое – в огромной пропасти между нашей готовностью спросить, что мы чувствуем, и нежеланием вдумчиво ответить. Теперь мы знаем, что, возможно, помимо физического здоровья, наше эмоциональное состояние является одним из самых важных аспектов в жизни. Он управляет всем остальным. Его влияние всеобъемлюще. Тем не менее это еще и то, с чем мы обращаемся наиболее осторожно. Наша внутренняя жизнь – неизведанная территория даже для нас, рискованное место для исследования.

Повседневность насыщена эмоциями – грустью, разочарованием, тревогой, раздражением, восторгом и даже спокойствием. Иногда – часто – эти чувства неудобны. Они мешают нашей занятой жизни, по крайней мере, так мы говорим себе. И поэтому делаем все возможное, чтобы игнорировать их. Подобное происходит везде, от стойкости пуританских основателей нашей страны до сурового духа школьных дворов и детских площадок. Мы все считаем, что наши чувства важны и заслуживают того, чтобы к ним относились с уважением. Но также думаем об эмоциях как о чем-то разрушительном и непродуктивном – на работе, дома и везде. До 1980-х годов большинство психологов рассматривали эмоции как посторонний шум, бесполезную статику. Чувства замедляют нас и мешают достижению целей. Мы все слышали сообщение: «Преодолей себя. Перестань сосредотачиваться на себе (как будто такое возможно!). Не будь таким чувствительным. Нужно двигаться дальше!»

Ирония, однако, в том, что, когда мы игнорируем эмоции или подавляем их, они только усиливаются. Внутри накапливаются мощные чувства, как темная сила, неизбежно отравляющие все, что мы делаем, хотим мы того или нет. Болезненные чувства не исчезают сами по себе. Они не лечат себя. Если не выразить их, они набираются, как долги, которые рано или поздно придется отдавать.

И я говорю не только о тех случаях, когда мы чувствуем что-то неприятное. Мы можем не понимать, что именно чувствуем, когда все идет хорошо. Мы довольствуемся тем, что просто наслаждаемся эмоциями и не копаемся слишком глубоко. Конечно, это ошибка. Если собираемся сделать правильный выбор в будущем, нужно знать, что принесет счастье и почему.

Доказательства нашей неспособности конструктивно справляться со своей эмоциональной жизнью окружают нас повсюду. В 2015 году в сотрудничестве с Фондом Роберта Вуда Джонсона и Фондом «Рожденные такими» (основанным Леди Гагой и ее матерью Синтией Джерманотта) мы провели масштабный опрос 22 000 подростков со всех концов Соединен-

ных Штатов и попросили их описать, как они себя чувствуют в школе. Три четверти использованных ими слов были отрицательными, а «усталость», «скучно» и «стресс» возглавляли список. Неудивительно, учитывая, что около 30 % учащихся начальной и средней школы в настоящее время испытывают настолько серьезные проблемы с адаптацией, что им требуется регулярное консультирование. В экономически неблагополучных школах данный показатель достигает 60 %.

Согласно отчету ЮНИСЕФ, американская молодежь в настоящее время находится в нижней четверти среди развитых стран по уровню благополучия и удовлетворенности жизнью. Исследования показывают, что у них уровень стресса выше, чем у взрослых. Наши подростки в настоящее время являются мировыми лидерами по насилию, пьянству, употреблению марихуаны и ожирению. Более половины студентов колледжей испытывают непреодолимую тревогу, а треть сообщают о сильной депрессии. За последние два десятилетия уровень самоубийств у нас увеличился на 28 %.

Насколько ясно мыслят дети, когда чувствуют усталость, скуку и стресс? Насколько хорошо усваивают новую информацию, когда беспокоятся? Серьезно ли относятся к учебе? Склонны ли они выражать любознательность и продолжать обучение?

Вот история, которая много говорит об эмоциональной атмосфере в школах.

Суперинтендант крупного столичного округа отсутствовал, посещал школьные классы. Когда она шла по коридору с директором, то увидела маленькую девочку, направляющуюся в класс, и поприветствовала ее, пытаясь завязать разговор.

Та отказалась отвечать.

– Она не поздоровалась со мной, – сказала мне суперинтендант.

После мгновения взаимного замешательства маленькая девочка опустила голову и продолжила путь. Судя по всему, ученикам сказали, что они могут ходить только по белой линии, нарисованной посередине коридоров. Подойти и поговорить со мной означало бы нарушить правила.

Мы никогда не узнаем, как могла закончиться та беседа. Естественный инстинкт ученика и преподавателя взаимодействовать друг с другом подавлялся требованиями школы к порядку.

Что может произойти в одном таком обмене? Наверное, очень мало. Хотя, если вы похожи на меня, у вас есть воспоминания из раннего детства, которые выделяются из тумана лет, сохранившихся с течением времени только по той причине, что взрослый на мгновение освободил место в жизни для тебя. Подобная мелочь, если она искренняя, может сыграть важную роль.

Не только ученики чувствуют себя угнетенными. А учителя? В 2017 году в сотрудничестве с центром «Новый учитель» мы опросили более 5000 педагогов и обнаружили, что они проводят почти 70 % рабочего дня, чувствуя себя «разочарованными», «перегруженными» и «напряженными». Это согласуется с данными Гэллага¹, показывающими, что почти половина учителей в США ежедневно испытывают сильный стресс. Пугающая картина образовательной системы, согласитесь?

Насколько эффективны педагоги, когда чувствуют себя такими же разочарованными, подавленными и напряженными, как и дети? Будут ли они отдаваться урокам на 100 %? Огрызаются ли на учеников непреднамеренно или игнорируют их потребности, потому что эмоционально истощены? Уходят ли с работы, чувствуя себя выгоревшими, опасаясь завтрашнего возвращения в класс?

Если мы не понимаем эмоции и не находим способов справиться с ними, они захватят нашу жизнь, как это случилось со мной в детстве.

¹ Институт Гэллага – американский институт общественного мнения, а также другие учреждения по данной теме, основанные профессором-социологом Джорджем Гэллагом. (Прим. ред.)

Страх и тревога лишили меня возможности попытаться справиться с проблемами. Я был парализован. Теперь наука доказывает почему. Если бы был кто-то, кто научил бы меня этим навыкам, – если бы кто-то хотя бы сказал, что они существуют, – я, возможно, чувствовал бы больший контроль над ситуацией. Вместо этого все, что я мог сделать, – это терпеть.

Во время презентаций я часто отмечаю, что многие дети находятся в состоянии серьезного кризиса. Обычно это побуждает кого-то задать вопрос, который на самом деле является скорее мнением: «Не кажется ли вам, что этим детям не хватает стойкости и моральных качеств, которые были у людей поколения назад?»

Мой ответ на это вызревал годами. Когда-то подобное заявление меня очень рассердило. Оно звучало так, будто кто-то ищет причину почувствовать превосходство и обвинить жертв. Теперь я думаю, что это безответственно.

Предположим, сегодняшним детям не хватает той эмоциональной силы, которую мы или какое-то другое поколение имели в избытке. Представим, что в прошлом у детей были такие же трудности, а может, и больше, но они были в состоянии взять себя в руки и справиться с этим.

И что?

Означает ли это, что мы снимаем с себя ответственность за то, чтобы сделать все возможное для помощи сегодняшним детям? Если им требуется небольшая поддержка, разве наша работа не состоит в том, чтобы оказать ее, не осуждая? И если им это так нужно, как они стали такими? Это связано с тем, как мы их вырастили?

Было время, не так уж давно, когда у детей имелась серьезная потребность, которая не удовлетворялась. Наш национальный ответ был поучительным. В 1945 году, когда Вторая мировая война все еще бушевала, генерал (и бывший учитель) по имени Льюис Б. Херши свидетельствовал перед Конгрессом, что почти половине призывников в армию отказали по причинам, связанных с плохим питанием. Он знал это как никто другой – Херши отвечал за систему набора на военную службу. Он увидел недокормленных и недоедающих молодых американцев и понял их непригодность для войны.

Конгресс не издал прокламацию, осуждающую беспомощность молодого поколения. Он принял двухпартийный законопроект: Закон о национальных школьных обедах. Другими словами, мы кормили детей.

Пришло время снова кормить их.

В Йельском центре эмоционального интеллекта мы думаем только об этом: как помочь людям идентифицировать эмоции, понять влияние собственных чувств на все аспекты жизни и развить навыки, чтобы убедиться, что они используют эмоции в здоровых, продуктивных целях.

Однажды, после разговора со специалистами в области психического здоровья в крупной больнице, ко мне подошел заведующий детской психиатрией. Он сказал:

– Марк, вы молодец. Но знаете, по нашим данным, нам понадобится еще 8000 детских психиатров, чтобы справиться с проблемами, которые будут у этих детей.

Я был ошеломлен.

– Вы не поняли. Я хочу выбить вас всех из бизнеса, – сказал я полушутя.

Он думал, что всем проблемным детям потребуется профессиональное вмешательство, чтобы справиться со своей жизнью. Я же говорил о том, что нужно переделать образование так, чтобы оно включало эмоциональные навыки, и тогда профессиональное вмешательство стало бы менее необходимым.

Прошло почти тридцать лет с тех пор, как мои наставники, Питер Саловей, профессор психологии и нынешний президент Йельского университета, и Джек Майер, профессор психологии Университета Нью-Гэмпшира, представили идею эмоционального интеллекта. Прошло четверть века с тех пор, как Дэниел Гоулман опубликовал бестселлер «Эмоциональный интел-

лект», популяризовавший данную концепцию. И все же мы до сих пор пытаемся ответить на самые простые вопросы, вроде «Как ты себя чувствуешь?».

Чувства – это форма информации. Они похожи на сводки новостей из нашей психики, отправляющие сообщения о происходящем внутри уникального человека – каждого из нас, – в ответ на любые внутренние или внешние события, которые мы переживаем. Нам нужно получить доступ к этой информации, а затем понять, что она нам говорит. Так удастся принимать наиболее обоснованные решения.

Но это серьезная задача. Не то чтобы у каждой эмоции была этикетка, которая точно говорила бы, что ее вызвало, почему и что можно сделать, чтобы ее устранить. Наше мышление и поведение меняются в ответ на чувства. Однако мы не всегда знаем, почему и как лучше справиться с эмоциями. Для родителей это может быть знакомым сценарием: мы видим ребенка, явно страдающего, а причина непонятна. Спросите просто: «Что не так?», и ответ почти никогда не откроет источник страданий. Возможно, ребенок даже не знает его.

Пример: гнев иногда может казаться неспровоцированным или необъяснимым, но зачастую это реакция на то, что мы воспринимаем как несправедливое обращение. Мы пострадали от какой-то несправедливости, большой или маленькой, и это сводит нас с ума. Кто-то подрезал вас в очереди – и вы раздражены. Вы хотели повышения на работе, а оно досталось племяннице начальника, – и вы возмущаетесь. Это та же основная динамика в действии.

Большинству не нравится иметь дело с гневом, своим или чужим. Когда родитель или учитель сталкивается с рассерженным ребенком, часто первым импульсом является угроза дисциплинарного взыскания: если не перестанешь кричать, говорить грубо или топтать ногами, ты отправишься в угол или в твою комнату или потеряешь свои привилегии!

Когда злится взрослый, реакция не сильно отличается. Мы немедленно отступаем, перестаем сочувственно слушать. Нам кажется, будто нас атаковали, а это делает практически невозможным обработку информации, которую передает человек. Однако гнев – важное послание. Если попытаемся смягчить несправедливость, вызвавшую его, гнев уйдет, поскольку изжил себя. В противном случае он будет гноиться, даже если кажется, что он стихает.

К счастью, есть наука о понимании эмоций. Это не просто вопрос интуиции, мнения или внутреннего чутья. У нас нет врожденного таланта распознавать, что мы или кто-то другой чувствуем и почему. Мы все должны этому научиться. Я должен был научиться.

Как и в любой науке, есть процесс открытия, метод исследования. После трех десятилетий исследований и практического опыта мы в Йельском центре определили таланты, необходимые, чтобы стать тем, кого мы назвали «эмоциональным ученым».

Мы выявили пять навыков:

- распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих не только по тому, что думаем, чувствуем и говорим, но и по выражению лица, языку тела, тону голоса и другим невербальным сигналам;
- понять эти чувства и определить их источник – какие переживания на самом деле вызвали их, – а затем посмотреть, как они повлияли на наше поведение;
- обозначать эмоции с помощью нюансированного словарного запаса;
- выражать чувства в соответствии с культурными нормами и социальным контекстом таким образом, чтобы попытаться информировать и вызвать сочувствие у слушателя;
- регулировать эмоции, а не позволять им управлять нами, находя практические стратегии обращения с нашими чувствами и других.

Остальная часть книги посвящена обучению этим навыкам и тому, как их использовать.

В конце 1990-х годов дядя Марвин и я решили принести их в школы. И потерпели неудачу. Мы были готовы обучать в классе только детей. Но некоторые учителя сопротивлялись.

– Рассказывая детям о тревоге, я нервничаю, – сказал один.

– Я не собираюсь открывать ящик Пандоры и говорить о том, что чувствуют дети, – поведал другой.

Если учителя не верили в важность эмоциональных навыков, они никогда не смогли бы эффективно обучать учеников. Мы с Марвином и новыми коллегами из Йельского университета вернулись к началу.

Мы поняли, что никогда не достигнем до детей, пока не наберем учителей, которые понимают важность эмоциональных навыков. И вскоре после этого поняли: только при наличии приверженности на самом верху, на уровне школьного совета, суперинтенданта и директора, можно преобразовать целые системы.

Потом стало ясно: навыками нужно делиться еще шире. Нам, взрослым, необходимо понимать, как эмоции влияют на нас и всех вокруг, а не только на школьников. Требуется развивать навыки и быть положительным примером для подражания. Педагоги и родители должны продемонстрировать способность определять, обсуждать и регулировать собственные эмоции, прежде чем обучать других. Наше исследование в классе показывает: там, где присутствует эмоционально квалифицированный учитель, учащиеся меньше отвлекаются, больше сосредотачиваются и лучше успевают в учебе. Так же там, где есть эмоционально подготовленный директор и учителя, которые менее напряжены и более удовлетворены. А там, где есть эмоционально опытный родитель, есть дети, у кого больше возможностей идентифицировать и регулировать эмоции.

Как только наши дети вырастут и станут эмоционально развитыми взрослыми, вся культура изменится к лучшему. Однако изучение навыков и улучшение того, как мы реагируем на свои чувства, не означает, что мы внезапно станем вечно счастливыми.

Вечное счастье не может быть нашей целью, реальная жизнь устроена иначе – нужна способность испытывать и выражать все эмоции, подавлять или усиливать как приятные, так и неприятные, чтобы достичь благополучия, принимать наиболее обоснованные решения, строить и поддерживать значимые отношения и реализовывать потенциал.

Каждый должен начинать с себя. Если вы родитель, спросите себя: «Какими качествами вы больше всего хотите, чтобы обладали дети, когда станут взрослыми? Математические способности, научные знания, спортивные способности? Или уверенность, доброта, целеустремленность, мудрость для построения здоровых, прочных отношений?» Когда мы консультируем корпорации, они говорят, что ищут сотрудников, которые упорно выполняют задачу, берут на себя ответственность за собственную работу, умеют ладить с другими и трудиться в команде. Это не технические способности или специальные знания – в первую очередь это эмоциональные качества. Коллега из *RAND Corporation* сказал мне, что технологии сегодня развиваются так быстро, что компании не нанимают работников по их текущим навыкам – ищут гибких людей, способных предлагать новые идеи, вдохновлять на сотрудничество в группах, управлять и руководить командами, и так далее.

Мы можем приобрести некоторые навыки путем диффузии – наблюдая за теми, кто ими обладает, и подражая им. По большей части их нужно учить. И лучше всего они усваиваются в сообществах. Эмоциональные навыки бывают как личными, так и взаимными. Их можно использовать в частном порядке, а лучше всего они применяются во всем сообществе, так что возникает сеть, усиливающая влияние. Я видел, как это происходит: навыки внедряются в тысячи школ по всему миру с поразительными результатами. Дети, естественно, выигрывают: меньше издевательств и эмоциональных переживаний, лучше посещаемость, меньше отстранений и более высокая успеваемость. Также мы замечали, что в школах, где обучают этим

навыкам, учителя с более низким уровнем стресса и выгорания, меньшими намерениями уйти из профессии, большей удовлетворенностью работой и более увлекательными классами.

Мы все хотим, чтобы наша жизнь и жизнь людей, которых мы любим, была свободна от трудностей и тревожных событий.

Мы никогда не сможем этого сделать.

Мы все хотим, чтобы жизнь была наполнена здоровыми отношениями, состраданием и целеустремленностью.

Это мы можем сделать.

Дядя Марвин показал мне как. Первый шаг – позволение чувствовать.

2. Эмоции – это информация

Итак, как вы себя чувствуете?

Это не вопрос с подвохом. Однако ответить на него сложнее, чем кажется. Мы всегда что-то чувствуем, обычно больше одного чувства за раз. Наши эмоции – это непрерывный поток, а не случайное событие. Внутри каждого есть река, иногда спокойная и сдержанная, иногда бушующая и выходящая из берегов. Нужно хорошо ориентироваться.

Представьте себя в момент пробуждения. Даже когда вы медленно приходите в сознание, вы уже что-то чувствуете. Возможно, отчаянно хотите поспать еще часок. Или ощущаете себя заряженным энергией и готовым выпрыгнуть из постели. В плохой день может накатывать ужас при мысли о том, как добираться на работу или с чем придется столкнуться в офисе через несколько часов. Возможно, идет дождь, который может еще больше испортить настроение. Или вы чувствуете себя радостным и возбужденным благодаря тому, что собираетесь сделать. Может, ощущаете сильное облегчение, вспоминая, что сегодня суббота. Или предвкушаете день, наполненный созиданием и радостью. Через десять минут эмоциональное состояние способно стать совершенно другим, в зависимости от того, что вы увидели в утренних новостях, или что ваша вторая половинка рассказала о планах на сегодняшний вечер, или какое пятно вы только что заметили на потолке на кухне.

Эмоциональная жизнь напоминает американские горки: в один момент мы поднимаемся высоко, а в другой падаем вниз.

Представьте, каково детям. Тот же постоянный поток чувств, варьирующийся от сокрушительно негативных до эйфорически позитивных – с момента пробуждения, в течение всего дня и до засыпания. Только дети еще не научились управлять эмоциями – как подавлять и отделять все, что неудобно в данный момент, как направлять полезные чувства на максимальную пользу. Они сильно переживают все: скуку, разочарование, тревогу, беспокойство, волнение, восторг. Часами сидят в классе, где от них ожидается, что они будут внимать каждому слову, сказанному учителем, который, вероятно, находится под таким же эмоциональным давлением. Детский мозг менее развит, его защитные механизмы менее надежны, и тем не менее реки эмоций, протекающие через детей, часто мощнее наших. Удивительно, что кто-то вообще чему-то учится.

Каждую секунду нам есть с чем бороться. Мы не можем постоянно концентрироваться на эмоциях. У нас не осталось бы ни времени, ни внимания, чтобы делать что-то еще. Однако мы не способны прожить жизнь, игнорируя чувства или преуменьшая их значение. Все эмоции являются важным источником информации о том, что происходит внутри нас. Многочисленные чувства приносят новости из тела, разума и внешнего мира, а затем наш мозг обрабатывает и анализирует их и формирует опыт. Мы называем это чувством.

Однако мы, люди, долго игнорировали их. Это восходит к тысячелетиям, еще до того, как философы-стоики Древней Греции утверждали, что эмоции – неустойчивые, идиосинкратические источники информации. Разум и познание рассматривались как высшие силы внутри нас; когда-то идея «эмоционального интеллекта» показалась бы непостижимой – противоречием в терминологии. Большая часть западной литературы, философии и религии с тех пор учит нас, что эмоции – это своего рода внутреннее вмешательство, препятствующее здравому суждению и рациональному мышлению. Не случайно до сих пор многим нравится думать, что интеллект и эмоции исходят из двух совершенно разных частей тела – одна из головы, другая из сердца. Кому учат доверять больше?

Ученым не нравились эмоции, поскольку в отличие от интеллекта их нельзя измерить стандартными тестами. *IQ* опирается в первую очередь на «холодные» когнитивные процессы,

такие как запоминание цепочки цифр или исторических фактов, в то время как эмоциональный интеллект опирается на «горячие» социально-эмоционально-когнитивные процессы, которые часто заряжены, основаны на отношениях и сосредоточены на оценке, прогнозировании и преодолении чувств и действий – собственных и чужих.

Вот почему изучение интеллекта, сформировавшееся примерно в 1900 году, продолжило традицию игнорирования эмоций. На протяжении большей части двадцатого века психологи и философы спорили, связаны ли эмоции с логическим мышлением и разумным поведением. Неудивительно, что идентификация эмоционального интеллекта произошла позже, чем интеллекта других видов.

Затем, в 1990 году, психологи Питер Саловей и Джон Майер представили в научной литературе первую формальную теорию эмоционального интеллекта. Они определили его как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями».

В Йельском университете я взял интервью у Саловея, который сказал: «Я начал изучать человеческие эмоции в лаборатории колледжа в конце 1970-х годов. В то время особого интереса к эмоциям в психологии не было. Когнитивная революция находилась в самом разгаре, и люди рассматривали эмоции как «шум». Их понимание на тот момент заключалось в том, что эмоции есть, но они не предсказывают ничего важного. Я просто не мог поверить, что это правда, поэтому у меня появилось сильное желание изучать эмоции, чтобы показать: они имеют положительное значение. Я хотел продемонстрировать, что система эмоций существует не просто так. Она помогает нам идти по жизни.

Эмоциональный интеллект являлся синтезом трех растущих областей научных исследований, которые показали: эмоции, когда широко используются, поддерживают процессы рассуждения и решения сложных проблем.

Первым было повторное открытие функционального взгляда Чарльза Дарвина на эмоции. Еще в девятнадцатом веке он выдвинул идею, что они сигнализируют о ценной информации и стимулируют адаптивное поведение, имеющее ключевое значение для выживания. Страх, наконец, оценили по достоинству как очень полезное средство, особенно в ранней, насыщенной угрозами среде нашего вида. Ничто не сравнится с хорошим испугом, чтобы заставить вас подхватиться и убежать от голодного саблезубого тигра.

Затем появилось исследование на тему, какую роль играют эмоции и настроение в мыслительных процессах, суждениях и поведении. Социологи, используя искусные эксперименты, и ученые, работая над исследованием различных областей мозга, начали открывать способы взаимодействия эмоций с познанием и поведением. Результаты показали, что эмоции придают цель, приоритет и фокус нашему мышлению. Они подсказывают, что делать с информацией, которую доставляют наши органы чувств. Они мотивируют нас действовать.

Психологи предложили идею «когнитивной петли», связывающей настроение и суждение. Например, когда человек в хорошем настроении, у него чаще появляются позитивные мысли и воспоминания, в свою очередь заставляющие человека думать о позитивных вещах (петля). В классическом исследовании психолог Гордон Бауэр из Стэнфордского университета использовал гипноз, чтобы заставить испытуемых чувствовать себя счастливыми или грустными. Затем им предстояло выполнить три задания: вспомнить списки слов, сделать записи в дневнике и вспомнить переживания из детства. Те, кого заставляли чувствовать грусть, вспоминали больше негативных моментов, слов и неприятных событий. Точно так же участники, кому внушали счастье, рассказывали о более счастливых воспоминаниях, словах и позитивных событиях. В исследовании покойной Элис Айзен, профессора Корнельского университета, и ее коллег одним участникам показали комедийный фильм, а другим ничего не показали. Затем проверили их на творческое мышление. Результаты показали явный рост креативности у тех, кто смотрел кино, – они находились в «состоянии положительного аффекта» по сравнению

со второй группой. Это естественная предрасположенность – все мы легче воспринимаем и извлекаем «соответствующую настроению» информацию. Это лишь один из многих способов, с помощью которых эмоции влияют на наше мышление.

Третья область научных исследований – поиск «альтернативного» интеллекта, включающего широкий спектр умственных способностей, а не только *IQ*. Ученые все больше разочаровывались в неспособности тестов объяснить важные итоги жизни людей. Ховард Гарднер, профессор Гарвардского университета, предложил теорию «множественного интеллекта», которая советовала педагогам и ученым уделять больше внимания способностям – помимо вербальных и математических, – внутриличностным (осознание собственных сильных и слабых сторон) и межличностным (способность эффективно общаться и сопереживать). Другие исследователи, в том числе Роберт Штернберг, психолог из Корнельского университета, предложили теорию «успешного интеллекта» и призвали ученых и педагогов учитывать творческие и практические навыки. Нэнси Кантор и Джон Килстром, психологи из Стэнфордского университета, опираясь на исследования Эдварда Торндайка 1920-х годов, предлагали уделять больше внимания «социальному интеллекту» – способности накапливать знания о социальном мире, понимать людей и мудро действовать в социальных сетях.

К концу 1990-х эмоциональный интеллект наконец достиг паритета с другими формами интеллекта. Нейробиологи, психологи и исследователи пришли к выводу, что эмоции и познание работают рука об руку в сложном процессе обработки информации. Начали появляться исследования, показавшие, что существуют индивидуальные различия в способности людей рассуждать с помощью эмоций и о них. Например, демонстрируется широкий диапазон способностей точно воспринимать эмоции по выражению лица и регулировать их.

Все в этой книге основано на 50-летнем изучении ролей – во множественном числе – эмоций в нашей жизни. На самом высоком уровне, с эволюционной точки зрения, они имеют исключительно практическое назначение: обеспечивают выживание. То есть делают нас умнее.

Если бы эмоции нам не были нужны, их бы не было.

Я выделил пять областей, в которых чувства имеют наибольшее значение, – аспекты повседневной жизни, на которые эмоции влияют больше всего. Во-первых, эмоциональное состояние определяет, на что мы направляем внимание, что помним и чему учимся. Во-вторых, принятие решений: когда мы находимся во власти сильной эмоции, вроде гнева или печали, а также восторга или радости, мы воспринимаем мир иначе, и выбор, который делаем, происходит под влиянием эмоций. В-третьих, наши социальные связи. То, что мы чувствуем – и то, как интерпретируем чувства других, – посылает сигналы приблизиться или избежать; присоединиться к кому-то или дистанцироваться; вознаградить или наказать. В-четвертых, влияние на здоровье. Положительные и отрицательные эмоции вызывают разные физиологические реакции в теле и мозге, высвобождая мощные химические вещества, которые, в свою очередь, влияют на физическое и психическое здоровье. В-пятых, творчество, эффективность и производительность. Чтобы достигать больших целей, получать хорошие оценки и преуспевать на работе, мы должны использовать чувства, как если бы они были инструментами. Чем, конечно, они и являются или могли бы стать.

Эмоции и внимание, память и обучение

Всякое обучение имеет эмоциональную основу.

Платон

Начнем с изучения того, как эмоции влияют на внимание и память, которые в совокупности определяют нашу способность к обучению.

Задумайтесь: эмоции определяют, что нас волнует в данный момент. Скучая до слез или мечтая о предстоящих выходных, вы вряд ли усвоите то, что читаете на этой странице прямо сейчас. Если боимся, источник страха занимает все наши мысли. Если горит дом, у нас есть только одна цель: спасайся! Если сталкиваемся с внезапной физической опасностью – будь то поход в лес и встреча лицом к лицу с рычащим медведем или прогулка по ночному городу, где на нас нападает вооруженный незнакомец, – мы в значительной степени перестаем думать о чем-либо другом. Природа устроила мозг подобным образом, и это хорошо: любое отвлечение в этот момент может оказаться фатальным.

Страх неосознанного вреда – смущение, стыд, страх выглядеть глупо или как-то неадекватно – работает аналогичным образом. Хотя, возможно, мы переживаем это как тревогу или беспокойство, а не ужас. Эмоция способна казаться напрасной и иррациональной даже нам самим. Но это не важно. Как мы уже видели, чувства совершенно невосприимчивы к холодной логике. Ожидая неблагоприятного исхода при любых обстоятельствах, мы не можем думать о другом. Возможно, наше внимание должно быть направлено куда-то еще, но мы бессильны в этот момент.

Сильные отрицательные эмоции (страх, гнев, тревога, безнадежность) имеют тенденцию сужать разум – как отключение периферийного зрения из-за сосредоточения внимания на опасности, которая находится прямо по центру. На самом деле у данного явления есть физиологическая сторона. Когда присутствуют негативные чувства, мозг реагирует выделением кортизола, гормона стресса. Это мешает префронтальной коре эффективно обрабатывать информацию, поэтому даже на нейрокогнитивном уровне способность сосредотачиваться и обучаться нарушается. Несомненно, умеренный уровень стресса – азарт от поставленной перед нами задачи – улучшает внимание. Однако хронический стресс токсичен и делает обучение сложным на биологическом уровне. Вот почему я оказался троечником в средней школе. Я был слишком поглощен семейными проблемами и издевательствами, чтобы мысленно присутствовать в классе. Когда мне было сорок лет, я поехал в родной город, чтобы посетить среднюю школу, где учился. Случились два незабываемых события. Во-первых, в тот момент, когда я вошел, у меня произошла внутренняя реакция: я снова ощутил страх и стыд. Я немедленно регрессировал в хрупкого тринадцатилетнего мальчика. Во-вторых, единственное, что я мог вспомнить, было связано с опытом травли. В памяти не всплывали ни имена большинства учителей, ни какой-либо из предметов, которые я изучал.

Не только негативные чувства могут ослабить умственные способности.

Допустим, старшеклассник находится во власти типичного гормонального урагана, который обрушивается на многих подростков. Романтические фантазии – это весело, невозможно ожидать, что мировая история станет конкурировать с ними. Удивительно, как подросткам удается чему-то научиться, если представить все опьяняющие мечты, наполняющие наши головы в этом возрасте. Младшие дети не менее одержимы, но представляют, как весело будут играть, когда школьный день закончится, или поедут в Диснейленд на весенние каникулы.

Радость и избыток счастья столь же сильны, как и любые другие эмоции, когда речь идет о способности направлять мысли туда, куда мы хотим. Вместо стимуляции выработки кортизола положительные эмоции обычно связаны с выделением серотонина, дофамина и других «хороших» нейрхимических веществ, которые влияют на мышление и поведение.

Современные исследования показывают, что разные эмоции служат разным целям обучения. Если нужно задействовать критические способности, например отредактировать письмо – найти недостатки и исправить любые ошибки, – негативное настроение может сработать лучше. Пессимизм помогает предвидеть то, что может пойти не так, а затем принять надлежащие меры для предотвращения трудностей. Вина действует как моральный компас. Беспокойство заставляет пытаться улучшить то, что более великодушное настроение могло бы согласиться принять. Даже гнев отличный мотиватор в отличие от смирения, – он побуждает

действовать и, возможно, исправить то, что изначально вызвало гнев. Если мы в ярости, наблюдая, как с кем-то плохо обращаются, мы, скорее всего, будем добиваться справедливости.

Представьте: вы веселы и улыбаетесь, просто несказанно радостны в момент, когда пишете заявление о приеме на работу. Такое возможно. Но только здоровый страх, а не радость заставит трижды проверить пунктуацию и структуру предложения. Отрицательные эмоции выполняют конструктивную функцию: помогают сузить и сфокусировать внимание. Именно печаль, а не радость может помочь справиться с трудной проблемой. Это волнение, которое стимулирует множество идей. Но слишком большой энтузиазм не принесет необходимого консенсуса – он рассеет энергию, необходимую для решения поставленной задачи, математической или межличностной.

В настоящее время мы переживаем то, что кажется кризисом в образовании. Ученики устали, скучают и испытывают стресс. Их учителя разочарованы, находятся под давлением и потеряли энтузиазм. Хроническая разобщенность и невыходы на работу на рекордно высоком уровне. И как мы реагируем? Пытаемся контролировать поведение учащихся еще больше. Или вводим новые программы по математике и обучению грамоте или более жесткие стандарты обучения. Ни одно из данных решений не учитывает тот факт, что чувства учащихся придают смысл изучаемому. Результаты исследований ясны: эмоции определяют, будет ли академический контент глубоко обработан и зафиксирован в памяти. Связь эмоций с обучением гарантирует, что учащиеся найдут обучение в классе актуальным.

Связь эмоций с обучением – это то, что помогает раскрыть цели и энтузиазм, то, что движет упорство.

Всякий раз, когда замечаете, что внезапно возникли трудности с концентрацией внимания, сосредоточиванием или запоминанием, необходимо спросить себя: какая эмоциональная информация находится прямо под поверхностью моря наших мыслей?

И можем ли мы что-то сделать, чтобы восстановить контроль над разумом?

Эмоции и принятие решений

Аффект не только необходим для мудрости; он также безвозвратно вплетен в структуру каждого решения.

Антонио Дамасио, нейробиолог, Университет Южной Калифорнии

Вы когда-нибудь принимали плохое решение? Вы пошли на поводу интуиции, а когда все сложилось не так, хлопнули себя по лбу и сказали: «Ну, это было просто глупо! О чем ты думал?» Это умственное торможение или, может, просто плохое обдумывание? Оглядываясь назад, становится ясно, что именно вы не учли. Будем надеяться, вы усвоили урок.

Разумное пожелание, вот только что за урок?

Мы верим, что наша способность рассуждать и мыслить рационально является высшей умственной силой, стоящей выше непокорной эмоциональной стороны. Однако это лишь уловка, которую подкидывает наш мозг, – на самом деле эмоции оказывают огромное, хотя и в основном бессознательное, влияние на то, как функционирует разум. Этот факт особенно очевиден, когда речь идет о процессе принятия решений.

Есть случаи, когда только эмоции определяют действия. Боясь летать, мы сделаем это, несмотря на возросшую опасность. Когда нас обуревают сексуальное желание, можно опустить обычные меры предохранения от беременности или инфекций, передающихся половым путем.

Но влияние эмоций выходит далеко за рамки крайностей. Большинство решений – это попытки предсказать будущие результаты. Мы должны купить этот дом. Я не собираюсь братья за эту работу. Паста – отличный выбор. В каждом случае мы рассматриваем все вари-

анты и выбираем тот, который с наибольшей вероятностью приведет к благоприятному исходу. По крайней мере, в теории.

На самом деле эмоции во многом определяют действия. Если чувствуем что-то положительное – уверенность, оптимизм, удовлетворенность, – мы приходим к одному выводу, что именно нам следует делать. А если эмоции негативны – тревога, гнев, печаль, – решение может быть совершенно другим, даже если рассматриваем одни и те же факты.

Полученные паттерны довольно предсказуемы. Как обсуждалось ранее в этой главе, тревога сужает фокус и улучшает внимание к деталям. Это заставляет нас предвидеть, что может пойти не так. Чувство не самое приятное, но оно создает подходящее настроение для выполнения задач, связанных с числами, например с финансовыми операциями. Если решаем, инвестировать ли или совершить крупную покупку, радужное настроение может побудить минимизировать риски и сделать то, о чем потом пожалеем. Негативные эмоции заставляют нас тщательно взвешивать факты и ошибаться в сторону осторожности.

Положительные эмоции, с другой стороны, наполняют ощущением, что жизнь идет своим чередом. Если чувствуем себя сильными, бодрыми, энергичными, мы, скорее всего, будем основывать решения на эвристике – внутреннем инстинкте в данный момент, – а не на тщательных рассуждениях. Это полезно, если планируем вечеринку по случаю дня рождения или когда кто-то нуждается в моральной поддержке, но, возможно, не так полезно, когда подаем налоговую декларацию.

Истинная роль эмоций в принятии решений многократно измерялась в экспериментах. Исследователи вызывают у испытуемых настроение, например просят читать или смотреть что-то радостное или грустное, а затем принять решение. В одном исследовании участников рассаживали в комфортных или неудобных комнатах, а затем спрашивали об их удовлетворенности жизнью. Группа комфортных комнат оказалась более удовлетворена. В другом исследовании, когда людей заставляли грустить, они воспринимали гору круче, чем она была на самом деле. А в ходе изучения приема в медицинские вузы обнаружили, что абитуриентов с большей вероятностью принимают в солнечные дни, чем во время дождя (да, решения приемных комиссий были предвзятыми из-за погоды!).

В эксперименте, который мы провели в Йельском университете, учителей разделили на две группы. Одной велели вспомнить и написать о положительном опыте в классе, а другой поручили вспомнить что-то негативное. Затем всех попросили оценить одно и то же сочинение в средней школе. Группа положительного настроения поставила оценку на целый балл выше, чем группа отрицательного. Когда мы спросили учителей, считают ли они, что их настроение влияет на то, как они оценивают работы, 87 % ответили отрицательно. Суждения, которые влекут большую степень субъективности, такие как оценка творческого эссе, обычно подвержены повышенному риску эмоциональной предвзятости по сравнению с более объективными суждениями, такими как оценка контрольной по математике.

И наши чувства могут долго сохраняться после момента, который их вдохновляет, попутно влияя на последующее поведение без нашего ведома, – это известно как «влияние случайного настроения». Так, например, если спорите с детьми за завтраком и все еще злитесь по дороге на работу, вы можете вести себя агрессивнее, чем обычно, и принимать рискованные решения. Вспоминая счастливые моменты из нашего прошлого, мы, вероятно, принимаем решения, основанные на оптимизме и уверенности. Если будем думать о негативном, мы почувствуем себя скептически и пессимистично и примем иные решения.

Влияние гнева не такое, как вы могли бы ожидать: исследователи обнаружили, что, испытывая злость, люди склонны полагать, будто окружающие виноваты, когда что-то идет не так. А вот когда нам грустно, мы чаще виним обстоятельства. Интересно, что гнев делает людей более оптимистичными, чем печаль, возможно, потому что злые люди чувствуют больший контроль над жизнью.

Мы принимаем решения непрерывно, в течение всего дня, и большинство из них небольшие. Мы не можем обдумывать каждое, поэтому полагаемся на мозг, чтобы делать поспешные суждения. Эти вопросы постоянно возникают в современных исследованиях работы мозга. Существует концепция «думать быстро и думать медленно», согласно которой мозг работает на двух отдельных, но накладывающихся друг на друга треках: один реагирует немедленно, без размышлений, а другой требует времени и сначала взвешивает информацию. Используя мозг для знакомых или относительно простых функций, мы приходим к быстрым ответам, в то время как новые ситуации или сложные проблемы заставляют нас размышлять. Быстрые решения особенно восприимчивы к настроению и бессознательным предубеждениям, особенно когда дополнительная информация недоступна. Мы часто принимаем решения с минимальным сознательным мышлением.

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.