

*Дэниел Гоулман*

# Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ  
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



Новая редакция  
перевода  
+ примечания  
и комментарии

**PSYCHOLOGIES**

Daniel Goleman

---

**Emotional  
Intelligence**  
Why It Can Matter  
More Than IQ

Bantam Books

Дэниел Гоулман

---

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

Перевод с английского Антонины Исаевой

*11-е издание, переработанное и дополненное*

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2021

УДК 159.923.35

ББК 88.912

Г74

Научный редактор Елена Ефимова

*Издано с разрешения автора и литературного агентства Brockman, Inc.*

**Гоулман, Дэниел**

Г74 Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ /  
Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой ; [науч. ред. Е. Ефимова]. —  
11-е изд., переработанное и дополненное. — Москва : Манн, Иванов и Фер-  
бер, 2021. — 544 с.

ISBN 978-5-00146-211-8

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интел-  
лекта 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 от-  
личается «обычный» интеллект от «эмоционального», и почему обладатели пер-  
вого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго?

Хотите узнать ответы и научитьсяправляться с унынием, гневом, вспыльчи-  
востью, депрессией и стать успешнее? Читайте эту книгу. Она будет полезна не толь-  
ко студентам и преподавателям, но и родителям.

УДК 159.923.35

ББК 88.912

*Все права защищены.*

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

ISBN 978-5-00146-211-8

© 1995 by Daniel Goleman.

Introduction copyright © 2005. All rights reserved

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

# Оглавление

---

15	<b>Задача Аристотеля</b>
18	Почему мы заговорили об эмоциях сегодня
21	Наше путешествие
25	<b>ЧАСТЬ I. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ</b>
27	<b>Глава 1. Зачем нужны эмоции</b>
29	Когда эмоции берут верх
31	Побуждение к действию
36	Два наших ума
38	Как развивался мозг
43	<b>Глава 2. Анатомия «захвата эмоций»</b>
45	Вместилище всех страстей
47	Нейронная проводка для передачи сигналов
49	«Эмоциональный часовой»
54	Специалист по эмоциональной памяти
56	Устаревшие нейронные сигнализаторы тревоги
58	Когда эмоции проворны и «безграмотны»
61	Управляющий эмоциями
65	Согласование эмоций и мышления

## **69      ЧАСТЬ II. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

### **71      Глава 3. Когда умный глупеет**

- 73      Эмоциональный интеллект и судьба
- 76      Другой вид интеллекта
- 83      Спок против Дейты: когда когнитивных способностей недостаточно
- 87      Могут ли эмоции быть разумными?
- 90      IQ и эмоциональный интеллект: чистые типы

### **93      Глава 4. Познай самого себя**

- 97      Вспыльчивые и индифферентные
- 100     Бесчувственный мужчина
- 103     Полезно доверять интуиции
- 106     Проникновение в бессознательное

### **109     Глава 5. Рабы страстей**

- 114     Анатомия ярости
- 115     «Волна» ярости
- 117     В порыве ярости
- 119     Бальзам, смягчающий гнев
- 120     Успокоение
- 122     Уговорами напряжения не снять
- 124     Снижение тревоги: ну что, беспокоимся?
- 128     Как «работает» беспокойство
- 132     Как справляться с печалью
- 136     Способы поднять настроение
- 140     «Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание

### **145     Глава 6. Главная одаренность**

- 149     Контроль побуждений: тест с зефиром
- 153     Дурное настроение, путаное мышление

158	Ящик Пандоры и Полианна: сила позитивного мышления
160	Оптимизм как великий мотиватор
165	Состояние потока: нейробиология совершенства
170	Поток и обучение: новая модель образования
174	<b>Глава 7. Корни эмпатии</b>
177	Как раскрывается эмпатия
179	Хорошо настроенный ребенок
182	Последствия неправильной настройки
184	Нейробиология эмпатии
188	Эмпатия и этика: источник альтруизма
191	Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик соционопата
198	<b>Глава 8. Искусство общения</b>
201	Прояви свои эмоции
203	Экспрессивность и «заражение эмоциями»
208	Зачатки социального интеллекта
213	Как становятся социально некомпетентными
217	«Мы тебя терпеть не можем»: у порога
220	Эмоциональная проницательность: пример из практики
223	<b>ЧАСТЬ III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ</b>
225	<b>Глава 9. Близкие враги</b>
227	Брак с мужской и женской точки зрения: корни, уходящие в детство
232	Неправильные линии поведения в супружестве
237	Ядовитые мысли
241	«Затопление»: брак тонет
243	Мужчины: ранимый пол
245	Мужчинам и женщинам: информация для супругов
247	Плодотворные сражения

249	Спокойствие
250	Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли
251	Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне
254	Практика
255	<b>Глава 10. Управление с душой</b>
258	Критика — дело тонкое
260	Наихудший способ мотивации
263	Искусная критика
266	Как быть с непохожестью
269	Истоки предрассудков
271	Нулевая толерантность к нетерпимости
274	Организационный здравый смысл и групповой IQ
281	<b>Глава 11. Психика и медицина</b>
284	Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье
288	Отравляющие эмоции: клинические данные
289	Когда гнев равносителен самоубийству
295	Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность
300	Издергки депрессии с точки зрения медицины
303	Положительные эмоции оздоравливают
303	Расплата за пессимизм и польза оптимизма
305	С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений
307	Целительная сила эмоциональной поддержки
310	Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание
313	На пути к заботливой медицине

317	<b>ЧАСТЬ IV. «ОКНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»</b>
319	<b>Глава 12. Семейный плавильный тигель</b>
324	«Включение души»
328	Обретение эмоциональной основы
330	Как вырастить хулигана
332	Жестокое обращение и угасание эмпатии
336	<b>Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение</b>
340	Ужас, вмерзший в память
343	ПТСР как расстройство лимбической системы
347	Эмоциональное переучивание
350	Переучивание эмоционального мозга
353	Повторное эмоциональное обучение и излечение от психической травмы
358	Психотерапия как эмоциональный наставник
361	<b>Глава 14. Темперамент не приговор</b>
365	Нейрохимия застенчивости
368	Ничто меня не потревожит: жизнерадостный темперамент
372	Снижение возбудимости миндалевидного тела
376	Детство: «окно благоприятной возможности»
379	Важнейшие «окна»
383	<b>ЧАСТЬ V. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ</b>
385	<b>Глава 15. Цена эмоциональной безграмотности</b>
387	Эмоциональное нездоровье
390	Укрощение агрессивности
396	Школа для хулиганов
398	Как избежать депрессии
400	Цена современности: «эпидемия» депрессии

- 403     Как депрессия протекает у молодежи
- 406     Депрессивное мышление
- 408     Отравляющая депрессия
- 411     Расстройства пищевого поведения
- 415     Только одинокие: исключенные из школы
- 419     Обучение дружбе
- 420     Спиртное и наркотики: привыкание как самолечение
- 425     Больше никаких «войн»
- 428     Общей информации недостаточно
- 431     Действующие компоненты

## **433     Глава 16. Обучение эмоциям**

- 436     Урок сотрудничества
- 438     Спорный вопрос
- 440     Последующий анализ: несостоявшаяся драка
- 442     Тревоги дня
- 443     Азбука эмоционального интеллекта
- 445     Эмоциональная грамотность в старом городе
- 448     Страх
- 449     Замаскированная эмоциональная грамотность
- 451     Эмоциональное расписание
- 455     Главное — правильно выбрать время
- 457     Эмоциональная грамотность как предупредительная мера
- 461     Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества
- 462     Расширенная миссия школы
- 465     Меняет ли дело эмоциональная грамотность?
- 471     Характер, мораль и искусство демократии

## **473     Заключение**

- 475 **Приложения**
- 477 **Приложение 1. Что такое эмоция?**
- 481 **Приложение 2. Признаки эмоционального ума**
- 490 **Приложение 3. Нейронная схема страха**
- 495 **Приложение 4. Действующие программы Фонда Уильяма Гранта**
- 497 **Приложение 5. Курс обучения «Наука о себе»**
- 499 **Приложение 6. Социальное и эмоциональное обучение: результаты**
  
- 504 **Примечания**
- 538 **От автора**
- 541 **Об авторе**



*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 продолжат 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.

- Девятилетний 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 «терра инкогнита» 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 со мнению 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 настроем, 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: взявшись за оружие 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 одиночные 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.\*

*Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц*

Давайте задумаемся о последних мгновениях жизни супругов Гари и Мэри Джейн Чонси, беззаботно 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, на встречу спасателям, но сами они остались в вагоне, ушедшем под воду<sup>1</sup>.

---

\* Перевод Норы Галь. Прим. ред.

Родители Андреа совершили героический поступок, чтобы спасти дочь. В истории человечества бесчисленное множество примеров, когда родители жертвовали собой ради спасения детей<sup>2</sup>. 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 эмоций<sup>3</sup>. 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 задач<sup>4</sup>. По мере того как в ходе эволюционного процесса люди из поколения в 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 выскоичить 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 скончалась<sup>5</sup>.

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 предыстории 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 Крэбртри.

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 Хаммурапи\*, библейские десять заповедей, эдикты императора Ашоки\*\*, 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 наладить 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,

---

\* 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.*

\*\* 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.*

то рождаемся мы с тем, что лучше всего зарекомендовало себя в работе на протяжении последних 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 отзыва 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 плейстоцена\*. 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 кружасиющие снежные вихри, но видел лишь белую пелену. Нажимая на педаль тормоза, я почувствовал, как меня охватывает беспокойство, сердце забилось учащенно.

---

\* 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.

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 действием<sup>6</sup>.

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 реакции<sup>7</sup>.

- 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 удается собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы получить максимально точное представление о происходящем и разработать наилучший план действий.
- *Отвращение* везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека, испытывающего отвращение — искривленная верхняя губа и слегка сморщеный 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 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 трагедией<sup>8</sup>.

## 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 интуиция 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 скординированы: 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 Роттердамский\* с насмешкой писал о вечном конфликте между рассудком и эмоциями<sup>9</sup>: «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 страсти. 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

---

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

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 изъявляет свое согласие»\*.

## 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

---

\* Цит. по: Эразм Роттердамский. Похвала глупости. М. : Азбука-Аттикус, 2016.

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 неокортикс (лат. *neo* — новый, *cortex* — кора, скорлупа). Это новая гомогенетическая кора головного мозга — большая луковица из изогнутых тканей, образующих верхние 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, преследовать<sup>10</sup>.

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 стволов и новой корой, поэтому ее назвали лимбической системой (лат. *limb* — граница, кромка, край). Эта новая структура головного мозга добавила эмоции в нашу палитру чувств<sup>11</sup>. 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 риненцефалон (лат. *rhinencephalon* — обонятельный мозг), представляющий собой часть лимбической схемы, иrudиментарная основа неокортика — 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 располагаются 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 наращение 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 существует<sup>12</sup>.

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.

# 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 признался, 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 лимбической системы. Она срабатывает и в моменты бурной радости. Во время Зимних Олимпийских игр 1994 года в Норвегии Дэн Дженсен\* после нескольких удручающие 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 миндалины), 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

---

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

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 вообще<sup>1</sup>. 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 мозге<sup>2</sup>. Джозеф принадлежит к тем новаторам от нейробиологии, которые использовали передовые 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 свете<sup>3</sup>.

Исследование Джозефа Леду объясняет, как амигдала захватывает контроль над нашими действиями, когда неокортекс все ещерабатывает 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 софтболу. 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.

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», мобилизую обеспечивающие движение центры и активируя

сердечно-сосудистую, мышечную и пищеварительную системы<sup>4</sup>. 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 сосредоточивают 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.

Но все описанное — лишь часть тщательно скоординированного комплекса изменений, которыми управляет миндалевидное тело, реквизириуя 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 девушки, 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 десятилетия\* в области эмоций. Она объясняет, каким образом архитектура головного мозга обеспечивает амигдале привилегированное положение «эмоционального часового», способного захватить мозг<sup>5</sup>. 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)\*\*, — 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 органов чувств в обход неокортекса. Прямоиком в миндалевидное тело направляются

---

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

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

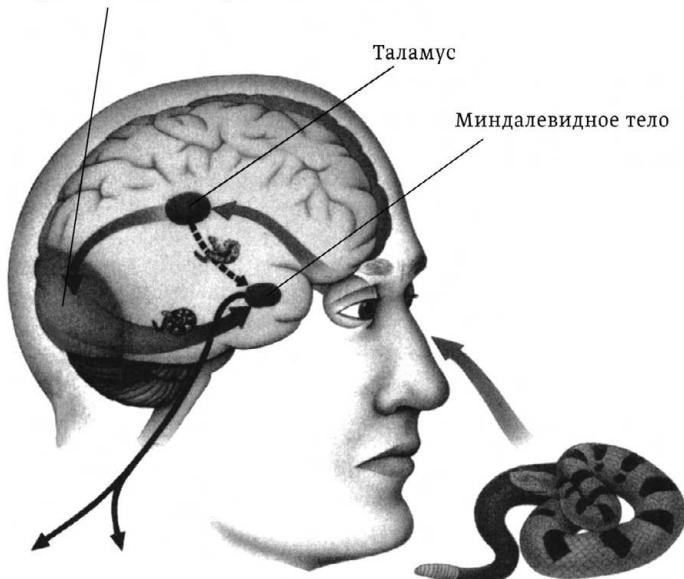
сигналы о наших самых примитивных и сильных чувствах. Эта схема во многом объясняет, почему эмоции нередко перевешивают здравый смысл.

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.

Зрительная зона коры головного мозга



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 прямиком в миндалевидное тело, обеспечивая более быструю (но менее точную) ответную реакцию. Таким образом, миндалевидное тело может в ответ на раздражитель выдать эмоциональную реакцию прежде, чем зоны коры головного мозга полностью осознают, что, собственно, произошло.

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 при чудливой форме, очень быстро мелькавшие перед глазами: они даже не успевали понять, что действительно видели их<sup>6</sup>.

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 видим, так и составить об этом собственное мнение<sup>7</sup>. 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 нейроученными 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 нейрохимические системы, которые заставляют организм реагировать на угрожающие жизни чрезвычайные обстоятельства борьбой или бегством, запечатлевают этот момент в памяти с особой яркостью<sup>8</sup>. 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»\*. 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 возможность сохранять особенно яркие воспоминания о том, что им угрожало или доставляло удовольствие. Однако в нынешние времена эмоциональные воспоминания могут оказаться плохими советчиками.

---

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

## Устаревшие нейронные сигнализаторы тревоги

Один из недостатков нейронных сигнализаторов состоит в том, что срочное сообщение, посыпаемое миндалевидным телом, достаточно часто оказывается неактуальным, особенно в изменчивом человеческом мире. Прилежно выполняя роль хранилища эмоциональной памяти, миндалевидное тело сканирует\* 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

---

\* Сканирование — непрерывное упорядоченное поэлементное просматривание пространства или объекта. Прим. ред.

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 развиться. В том, что касается памяти, миндалевидное тело и гиппокамп действуют сообща. Каждая из этих областей головного мозга хранит и восстанавливает свою особыю 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 жизнь<sup>9</sup>. Эти эмоциональные реакции имеют решающее значение, хотя их очень трудно понять с точки зрения взрослой жизни, так как, по утверждению Леду, 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 ничего 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 стеклом 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»<sup>10</sup>.

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

Такая неточность некритична, скажем, для белки: если та и ошибается в своих реакциях, то исключительно в сторону повышения собственной безопасности, улепетывая 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 миндалевидное 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 отдают 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 реакций<sup>11</sup>. Выбор предполагает наилучшие из них: для животных — когда нападать, а когда удирать, для человека то же самое — когда атаковать или убегать. Но в придачу — 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 размыщление. 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 вспышкой<sup>12</sup>. В такие моменты эмоциональный интеллект подавляет 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 хочет<sup>13</sup>.

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 долю<sup>14</sup>. 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 здоровьем<sup>15</sup>. 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 нежным<sup>16</sup>.

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 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 память<sup>17</sup>. 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 мозга<sup>18</sup>. 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 телом<sup>19</sup>. Оказалось, что процесс принятия решений у них чудовищно искорежен, но снижения IQ или познавательной способности не наблюдалось. Несмотря на непострадавший 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).

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 удается 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 противоположной позиции: чувства необходимы для принятия рациональных решений, они указывают нам нужное направление, и потом беспристрастную 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 преподала нам жизнь (например, память об обернувшемся катастрофой размещении капитала или мучительном разводе), посыпает 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. Входившие 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 нападение<sup>1</sup>.

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 необузданых страстей и бурных порывов. Люди с высоким IQ оказываются на удивление плохими лоцманами 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 имеющими отношения к IQ, начиная

с классовой принадлежности и заканчивая везением»<sup>2</sup>. Даже Ричард Гернштайн 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»<sup>3</sup>.

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 интеллеккт — понятие новое, в отличие от IQ, который вот уже почти столетие определяют у сотен тысяч людей. Пока еще никто точно не знает, насколько эмоциональный интеллеккт 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 интеллеккта поддаются развитию и усовершенствованию.

## Эмоциональный интеллеккт 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 учащегося\*, 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 девяноста пяти студентов Гарварда выпусксов 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 отношениях<sup>4</sup>.

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 поднимался выше 90\*\*. 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

---

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

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

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 значимыми<sup>5</sup>.

Посмотрим на результаты исследования с участием восемьдесят одного лучшего ученика средних школ выпускса 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 четырех 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 достичнуть результата в рамках заданной системы. Но это ничего не говорит о том, как он справится с превратностями судьбы»<sup>6</sup>.

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 зациклены 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 неписанных 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 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 «Спектрум» (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 «Спектрум» стал Говард Гарднер, психолог факультета педагогики Гарвардского университета<sup>7</sup>. «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 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»<sup>8</sup>.

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»\* стала настоящим манифестом, доказывающим несостоительность 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 (наблюданная, например, у выдающегося художника или архитектора); кинестетическая\*\* одаренность (проявляющаяся в плавной подвижности тела и грации Марты Грэм\*\*\* или Мэджика Джонсона\*\*\*\*) и музыкальный талант Моцарта или

---

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

\*\* 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.

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

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

Йо-Йо Ма\*. Завершают список две, по терминологии Гарднера, личностные умственные способности: талант межличностного общения (подобный таланту великого психотерапевта, такого как Карл Роджерс\*\*, 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 тирикли 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 школы\*\*\*, и тех, кому суждено было поступать в университет, и заканчивая тестами академических 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.

---

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

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

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

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 удалось<sup>9</sup>. 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 смышленых» (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 пришли на музыку, два — на изобразительное искусство, один — на понимание особенностей социума, один на логику и два на способности к языковому знанию. 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»<sup>10</sup>.

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 к самопознанию, он включил «доступ к собственным чувствам, а также способность проводить между ними различие и полагаться на них, чтобы управлять поведением»<sup>11</sup>.

## 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 удалено достаточно внимания тому, как проникнуть в суть игры эмоций и научиться с нимиправляться, ученый и его сотрудники подробно не рассматривали роль *чувствования*, сосредоточившись на *знаниях о чувствовании*. Из-за подобного фокуса, вероятно, не преднамеренного, 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 Скиннера\*, 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 практическую обработку фактов. Она гиперрациональна и скорее напоминает мистера Спока из сериала «Звездный путь»\*\*, 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

---

\* 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.*

\*\* «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.*

воздействию 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.

Однобокое 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 Дейта\* 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

---

\* 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.

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 отношениям 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».

## 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 Словей, который очень подробно описал способы, помогающие нам осмыслить эмоции<sup>12</sup>. 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 *Narper'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 информацию<sup>13</sup>.

В последние годы все больше психологов соглашаются 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 областей<sup>14</sup>.

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 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 подобающих 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 способностями<sup>15</sup>. 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 непрямыми 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 хорошоправляются 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 очевидна: они предоставляют ценную информацию о том, что каждый из аспектов добавляет к качествам человека. В зависимости от того, в какой степени человек наделен как когнитивным, так и эмоциональным интеллектом, эти портреты, соответственно, сходятся. 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!» Понимавший, 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 состоянию<sup>1</sup>. В таком случае ум наблюдает за переживанием, анализируя психическое состояние человека (включая эмоции), и изучает его<sup>2</sup>.

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 учёные называют самоосознание «наблюдающим эго» — способностью к самопознанию, позволяющей психоаналитику следить за собственными реакциями на слова пациента и за процессом свободных ассоциаций<sup>3</sup>.

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

---

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

способен с бесстрастным любопытством следить, как сражается его компаньон»<sup>4</sup>.

Хладнокровное осознание неистовых или бурных чувств — максимум, обеспечиваемый само наблюдением. Как минимум оно проявляется в возможности отстраниться от переживания, создавая параллельный поток сознания (или *метапоток*) — словно «парение» над главным течением или рядом с ним, дающее понимание происходящего, не позволяющее погрузиться 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 интеллекта<sup>5</sup>. 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 прекратить 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 людиправляются со своими эмоциями<sup>6</sup>:

- *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 помогаетправляться 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;

- *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 «примириенцев». 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 дистресс\*. Модель распространена, например, среди склонных к унынию людей, смирившихся 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

---

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

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 Сьюзанной 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 атtentивные\* 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 «настройка» 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.

---

\* Связанные с сосредоточением внимания. Прим. ред.

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 эмоций<sup>7</sup>. Он собрал коллекцию ситуаций, и в ней наименьшей силой переживаний отличился тот самый студент: он 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 скучен 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 выражают 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 радость<sup>8</sup>.

Как замечает его врач, из-за эмоциональной пустоты Гари и ему подобные — бесцветные, «никакие». «Они на всех наводят скучу. 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, прияя 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 жизни<sup>9</sup>. Клинические признаки, характерные для алекситимиков, включают затруднения в описании чувств, как собственных, так и других людей, и крайнюю ограниченность эмоционального словарного запаса<sup>10</sup>. Более того, им трудно проводить различия как между эмоциями, 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»<sup>11</sup>. 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 почему<sup>12</sup>.

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 кчувствованию, 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 языковые нюансы. Генри Рот в романе «Назови это сном»\* 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

---

\* «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. Её называли недооценённым шедевром эпохи Великой депрессии и классикой романов об иммиграции. Прим. ред.

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 симулянтом.

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 произошло<sup>13</sup>. 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 поведение 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 сочетаться 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 «чуять нутром» и эмоциональная мудрость, накопленная на основе прошлых переживаний. Формальная логика никогда не поможет принять правильное решение: с кем идти под венец, кому можно доверять и даже за какую работу взяться, — 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-песенниками 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 внутристихической 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 эмоций 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 эмоций — сознательный и бессознательный. В момент осознания эмоции она как таковая регистрируется в лобных долях коры головного мозга<sup>14</sup>.

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 неутихающему 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 сору 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.

# 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 средине сердца, в самом сердце сердца,  
Как и тебя.\*

*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 Дюбуа\*\* — «внимательность и ум в образе жизни; умерен-

---

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

\*\* 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.*

ная 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, чувствование, 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 гневе, 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 душевых 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 момент<sup>1</sup>. От участников эксперимента не требовалось всячески избегать неприятных чувств и всегда оставаться довольными жизнью. Скорее, им следовало обуздять 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 пережитого, 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 фокусируем — 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 Боулби\* и Дональд Винникотт\*\*, считают его одним из наиболее действенных психических инструментов. Существует теория, согласно которой эмоционально

---

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

\*\* Дональд Винникотт (1896-1971) — британский педиатр и детский психоаналитик. *Прим. ред.*

здоровые младенцы научаются 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 заурядными печалью, волнением или сильным раздражением; обычно подобные настроения проходят со временем и при наличии терпения. Но когда эмоции чрезвычайно сильны и делятся дольше допустимого временного предела, они постепенно переходят в мучительные крайние формы: хроническое состояние тревоги, неукротимую ярость, депрессию. Чтобы ослаить 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 справляться 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 относительно того, как они справляются с плохим настроением и насколько удачной оказывается избранная тактика<sup>2</sup>.

Далеко не все согласны с философской мыслью, что от плохого настроения следует избавляться. Как обнаружила Тайс, существуют настоящие «пуристы\* 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 pragmatischen соображений. Это, например, врачи, которым необходим строгий вид, когда им приходится сообщать пациентам плохие новости; активисты-общественники, возмущенные несправедливостью, чтобы успешнее с нею бороться. Был даже парень, который специально «накручивал» себя, чтобы разобраться с обидчиками младшего брата на детской площадке. Некоторые проявили прямо-таки макиавелевскую ловкость в манипулировании настроениями, пример — сотрудники коллекторского агентства, которые перед общением с неплатильщиками намеренно входили в раж, чтобы разговор получился более жестким<sup>3</sup>. 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.

---

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

## 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, kostяшки пальцев белеют. Тело мобилизуется на бой, а не на бегство: вас трясет, на лбу выступают капли пота, сердце колотится и готово вскочить из груди, на лице застыла злобная гримаса. Вы готовы убить негодяя! Если водитель машины позади вас нетерпеливо сигналит, потому что вы замедлили ход, чтобы избежать столкновения, вы готовы, не помня себя от бешенства, наброситься заодно и на него. 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 Франклайн: «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 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 распаляющие. 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 правды<sup>4</sup>.

Возмущенные мысли, питающие гнев, могут помочь его усмирить — нужно только найти им контраргументы. Чем больше 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 экспериментов<sup>5</sup>. 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, оказывающей двоякое воздействие на головной мозг. Всплеск, с одной стороны, представляет собой выделение катехоламинов\*, 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 подготовливается 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 рассердились или

---

\* 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.*

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 учатут при решении, наниматъ 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 мамаши, 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 сгребла 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 грубяну-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 грубяном, 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 несостоительностью». 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 дерликатно 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 умерили гнев и внесли покой в мою душу. Спустя несколько часов я, растроганный почти до слез, вернулся домой, сожалея о своем глупом поступке. С тех пор, когда мной овладевает приступ гнева, я стараюсь по возможности справляться с ним аналогичным образом и считаю, что это наилучший метод лечения.

Этот рассказ отвечает теме одного из первых научных исследований гнева, проведенного в 1899 году<sup>6</sup>. 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 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 остыть 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, лишающие 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 заболеваний<sup>7</sup>. В частности, Уильямс советует им прибегать к самоосознанию, чтобы фиксировать в отдельной тетради циничные или враждебные мысли по мере их появления. Задокументированные 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 проползло 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 оскорблений. 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 «выпусканье» 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*)<sup>8</sup>. Бывают, вероятно, особые условия, при которых изливающиеся в гневе потоки браны действительно имеют смысл — когда они обрушаиваются непосредственно на объект гнева, или излияние восстановливает самообладание, или устраняет несправедливость, или причиняет «оправданный ущерб» другому человеку, заставляя его изменить вызывающие недовольство действия без взаимной браны или угроз. Но в силу подстрекательской природы гнева обычно легче посоветовать, чем сделать<sup>9</sup>.

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 Трунгпы\*, 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 табеле 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 научную<sup>10</sup>. Разумеется, нет ничего страшного в том, что человека охватывает беспокойство; в процессе обдумывания проблемы — то есть использования конструктивного мышления, которое может выглядеть как озабоченность, — часто приходит решение. В основе тревоги

---

\* 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 центрами Шамбалы. Прим. ред.

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 озабочиться 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 умрет<sup>11</sup>.

Женщина, лечившаяся от синдрома общей тревожности\*, 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»<sup>12</sup>.

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 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

---

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

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 немыслимых 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, обра-зуя 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 страховки\*. Отсутствие источника постоянного дохода было для нее особенно мучительным, и, естественно, сразу же обнаружив у себя катастрофическое ухудшение здоровья, она уверилась, что каждый приступ

---

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

головной боли свидетельствует об опухоли в головном мозге, и вдбавок 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, закоснелых 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 кортикалная 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 начинавшееся 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 помешает 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 помешать возвращаться снова и снова, оно приобретет «способность убеждать». А если давать ему отпор, рассматривая несколько равновероятных вариантов, то вы перестанете наивно принимать за истину каждую тревожную мысль. Подобный метод помогает освободиться от 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 лекарств<sup>13</sup>.

## 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 «占有ывающая меня тоска, чувство страха и отчуждения и более всего удручающая тревога»<sup>14</sup>. Существуют и интеллектуальные показатели: «потеря ориентации, неспособность к мысленному сосредоточению и провалы памяти», и, на более поздней стадии, сознание оказывается «во власти беспорядочныхискажений», 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 «суетливым 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 моросящий дождь подавленного 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. Стайному 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 побудайте 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-Хоэксемы, 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»<sup>15</sup>.

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, впадала в уныние и часами расстраивалась, что ей никак не удается заключить выгодную сделку. Торговля ухудшилась, что вселяло в женщину чувство несостоятельности, усугубляющее и подпитывающее депрессивное настроение. Если бы, желая 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-Хоэксымы, женщины в гораздо большей степени склонны к горестным размышлению, 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 стратегии<sup>16</sup>. 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 справились с пониманием фраз о тоске («Будущее представляется весьма зловещим»), чем о радости («Будущее выглядит чрезвычайно радужным»)<sup>17</sup>.

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 (душепрепятственный 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 футах\* впереди вас, и вы не успеваете вовремя остановиться. Вы изо всех сил вдавливаете педаль тормоза в пол, вашу машину заносит, и она въезжает в бок другого автомобиля. Вы успеваете заметить — 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...

Такие леденящие 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

---

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

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 вкусненького, 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 подавленность<sup>18</sup>. Сравнения с худшими случаями, чем у вас, действуют на удивление ободряюще: то, что казалось удручающим, на их фоне начинает выглядеть не так плохо.

Еще один действенный способ выбраться из депрессии — переключиться на помочь тем, кто в ней нуждается. Депрессию питают размышления о себе и поглощенность собственными интересами. Помочь 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 лигу\*, 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».

### «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

---

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

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 потрясения<sup>19</sup>. И если вначале исследователи рассматривали «вытеснителей» как классически неспособных переживать эмоции (своего рода двойородных 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 Либера (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 нейтральных, но с добавлением имеющих враждебный или секулярный 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 расстроеннымми. Мозг ограничает 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 определено 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 отграничение 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 достающейся 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 экзаменацонной работы, пульс тяжело бился в ушах, а от тревоги сильно сосало под ложечкой.

Я мельком глянул на экзаменацонные 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 курабе. 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 экзаменацонные вопросы, а просто сидел, одержимый ужасом, и ждал, когда же закончится пытка<sup>1</sup>.

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 суждения<sup>2</sup>. Роль рабочей памяти исполняет префронтальная кора головного мозга<sup>3</sup>. Там же, как вы уже знаете, сходятся чувства и эмоции. Если лимбическая 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 тренировок<sup>4</sup>. 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 американцев<sup>5</sup>. 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 происхождения<sup>6</sup>. 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, 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 зефириками, 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 его, 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 угождали 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 школы<sup>7</sup>.

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.

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 передрягами. 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.

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

То, что кажется скромными задатками в детстве, в последующей жизни развивается во всевозможные социальные и эмоциональные

компетенции. Способность сдерживать побуждение лежит в основе множества стремлений, начиная с соблюдения диеты и заканчивая получением ученой степени. Некоторые дети даже в четыре года смогли понять, что в данной социальной ситуации задержка обернется выгодой, и сумели сместить фокус своего внимания, чтобы устоять перед искушением ради достижения главной цели — двух зефирин.

Не менее удивителен и тот факт, что когда тестируемых детей снова оценивали по окончании средней школы, оказалось, что те, кто терпеливо ждал в четыре года, и как учащиеся намного превосходили тех, кто действовал, руководствуясь сиюминутным желанием. По оценкам их родителей, первые были более развиты: они лучше формулировали мысли, логически рассуждали и отзывались на доводы разума, умели сосредоточиваться, строили планы и неуклонно их придерживались и выказывали большее стремление учиться. Во время тестов академических способностей они получали несравненно более высокие оценки. Треть детей, в четыре года нетерпеливо схвативших зефирину, имели среднюю оценку за речевой тест 524 балла и количественную (или «математическую») оценку 528 баллов; а средние оценки той трети, которая терпеливо выжидала, были соответственно 610 и 652 балла, то есть с разницей в 210 баллов в общем счете<sup>8</sup>.

Поведение четырехлетних детей во время теста на отсрочка удовольствия — вдвое более мощный прогнозирующий параметр их будущих оценок во время теста академических способностей, чем IQ в четыре года. Данный коэффициент становится более мощным прогнозирующим параметром в отношении результатов теста академических способностей только после того, как дети научатся читать<sup>9</sup>. Получается, что способность отсрочивать удовольствие вносит ощутимый вклад в интеллектуальный потенциал независимо от IQ. (Слабый контроль побуждений в детстве также служит мощным прогнозирующим параметром в отношении делинквентного поведения в более

позднем возрасте, опять-таки превосходящим по силе IQ<sup>10</sup>). Несмотря на мнение, что IQ изменить нельзя и, следовательно, он представляет ограничение жизненного потенциала ребенка (см. главу 5), существует достаточно доказательств тому, что эмоциональным навыкам, таким как, например, контроль побуждений и точное понимание социальной ситуации, можно научиться.

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

## **Дурное настроение, путаное мышление**

«Я очень волнуюсь за сына. Он недавно начал играть за университетскую футбольную команду, а значит, вполне может удастся или что-нибудь себе повредить. Такая нервотрепка — наблюдать за ним во время игры! Я вообще перестала ходить на матчи. Сын наверняка огорчен тем, что я не слежу за его игрой, но это просто выше моих сил». Женщина, рассказавшая эту историю, проходила курс лечения от тревожности. Она понимает, что беспокойство мешает ей вести тот образ жизни, какой хотелось бы<sup>11</sup>. Но когда ей нужно принять простое решение, например пойти или не пойти на футбольный матч с участием сына, ее сознание наводняют мысли о надвигающейся беде. У нее нет свободы выбора: беспокойство полностью подчиняет себе разум.

Как мы уже знаем, в беспокойстве заключается суть разрушительного влияния тревожности на ментальную активность любого рода. Конечно, в каком-то смысле беспокойство весьма полезная, хотя иискаженная ответная реакция, — слишком тщательная мысленная подготовка к предполагаемой угрозе. Такая ментальная реакция принимает форму опасной спутанности мыслей, если превращается в один из элементов установившегося распорядка жизни. Она поглощает все внимание, противодействуя попыткам сосредоточиться на чем-то другом.

Тревожность отрицательно влияет на интеллект. При выполнении сложной задачи, требующей серьезных затрат умственной энергии, как, например, работа диспетчеров, хронически высокая тревожность почти наверняка указывает на то, что человек в таком состоянии в конце концов окажется несостоятельным во время обучения или на рабочем месте. Тревожные люди чаще терпят неудачу, несмотря на превосходные оценки, полученные во время тестов IQ. Таковы данные исследования 1790 студентов, проходивших подготовку авиадиспетчеров<sup>12</sup>. Кроме того, тревожность оказывает скрытое противодействие успешному применению любых академических способностей. Так, изучение 36 тысяч добровольцев по 126 различным методикам показало: чем больше человек склонен к беспокойству, тем хуже он усваивает знания независимо от показателей, будь то оценки, полученные в результате тестирования, средние оценки за год обучения или тесты достижений<sup>13</sup>.

Когда подверженных беспокойству людей просят выполнить когнитивное задание, например отнести неопределенные объекты к одной из двух категорий и рассказать, о чем они думают, то выясняется, что испытуемых одолевают негативные мысли вроде: «Я не смогу», «Я совершенно не способен к тестам такого рода». Подобная реакция самим непосредственным образом прерывает процесс принятия решения. Когда участникам предложили в течение пятнадцати минут

поразмышлять о тревожащих обстоятельствах, их способность выполнить то же задание резко ухудшилась. А после того как испытуемым перед выполнением задания предоставили пятнадцатиминутную передышку, понизившую уровень взволнованности, они без труда с ним справились<sup>14</sup>.

Научное изучение тревожности, возникающей в ходе тестирования, впервые было предпринято в 1960-х годах Ричардом Элпертом. Его интерес был вызван тем, что в студенческие годы он сильно нервничал во время сессии и в результате заваливал экзамены. А Ральф Хабер, коллега Элперта, напротив, считал, что напряжение перед экзаменом полезно<sup>15</sup>. По результатам их исследования выяснилось, что у одних студентов тревожность перечеркивает успехи, достигнутые в учебе, а другие способны успешно сдать экзамен, несмотря на стресс, а может, и благодаря ему<sup>16</sup>. Ирония тревожности, обусловленной экзаменационной сессией, заключается в том, что именно боязнь провала способна в идеале побудить одних студентов типа Хабера усердно заниматься, больше готовиться и в итоге получить хорошую оценку, а другим может помешать добиться успеха. У слишком тревожных людей, таких как Элперт, предчувствие краха затрудняет мышление и способность к запоминанию, необходимые для успешной учебы, а во время экзамена и вовсе лишает ясности ума.

Число причин тревоги, называемое студентами перед экзаменом, прямо указывает на то, насколько плохо они его сдадут<sup>17</sup>. Умственно-психические ресурсы, затрачиваемые на одно когнитивное занятие — беспокойство, уменьшают ресурсы, имеющиеся в нашем распоряжении для обработки другой информации. Насколько наше внимание поглощено волнениями по поводу неизбежности провала, настолько меньше сил мы потратим на поиск нужных ответов. Беспокойство превращается в самосбывающееся пророчество, и в результате неприятность, которую оно предсказывает, чаще всего происходит. Те же, кто умеет обуздывать свои эмоции, обычно рассматривают

заблаговременную тревогу, скажем, по поводу предстоящего выступления с речью или экзамена как мотиватор хорошо подготовиться и в результате отлично справиться с задачей.

В классической литературе по психологии зависимость между тревогой и выполнением работы, в том числе умственной, описывается с помощью перевернутой буквы U. В высшей точке буквы соотношение между тревогой и работоспособностью оптимальное: легкая нервозность стимулирует выдающиеся достижения. Слабая тревога, соответствующая левой стороне перевернутой U, приводит к апатии или ослабляет мотивацию. Человек может упорно стараться хорошо справиться с делом, но сильная тревожность (правая сторона U) препятствует любым попыткам проявить себя с лучшей стороны.

Состояние умеренного восторга (гипомания\*), по-видимому, оптимально для писателей и представителей других творческих профессий, требующих подвижного мышления и богатого воображения, нечто вроде стремления к вершине перевернутой U. Но если позволить эйфории выйти из-под контроля и превратиться в настоящую манию наподобие смены настроений при маниакально-депрессивном психозе, то беспокойное возбуждение сразу же начнет подрывать способность связно мыслить. Даже если идеи льются мощным потоком, что позволяет придумывать увлекательные истории, он вряд ли станет чрезсур бурным, потому что в этом случае у сочинителя не будет возможности тщательно проработать написанное и в результате получить законченное произведение.

Хорошее настроение усиливает способность к гибкому и более сложному мышлению, облегчая поиск решения проблем, причем неважно каких — интеллектуальных или межличностных. Выходит, что один из способов помочь кому-либо как следует обдумать проблему — рассказать анекдот. Смех, как и душевный подъем или приподнятое

---

\* Гипомания — легкая форма мании или помешательства. Прим. ред.

настроение, помогает людям шире мыслить и легче находить ассоциации, замечая взаимосвязи, которые в противном случае, возможно, ускользнули бы от них. Ментальный навык крайне важен не только в творчестве, но и в распознавании сложных взаимозависимостей и предвидении последствий уже принятого решения.

Преимущества (в плане лучшей сообразительности) искреннего смеха наиболее очевидны, когда речь заходит о решении проблемы, требующей творческого подхода. Результаты исследования показали, что люди, только что посмотревшие смешную подборку телевизионных ляпов, легче решают головоломку, которую обычно используют психологи для проверки творческого мышления<sup>18</sup>. Добровольцам давали спички, коробку с кнопками, свечу и просили прикрепить ее к облицованной пробковой панелью стене так, чтобы при горении воск не капал на пол. Большинство людей, решая эту задачу, впадало в состояние «функциональной стереотипности», размышляя, как использовать эти предметы наиболее привычным для себя способом. Участники эксперимента, час назад посмотревшие комедию, в отличие от тех, кто видел фильм на спортивную тематику или занимался гимнастикой, быстрее находили решение, демонстрируя творческий подход: они прикрепляли коробку к стене кнопками и пользовались ею как подсвечником.

Даже незначительные перемены в настроении могут повлиять на мышление. Столя планы или принимая решение, люди, пребывающие в хорошем настроении, проявляют «перцептивную предвзятость», заставляющую их более экспансивно и позитивно мыслить. В хорошем расположении духа мы вспоминаем более радостные события — ведь то, что мы мысленно воссоздаем, определяется нашим состоянием. И когда мы, чем-то довольные, обдумываем доводы за и против какого-либо образа действий, память склоняет нашу оценку событий в положительную сторону, побуждая, к примеру, проявить разумное безрассудство или рискнуть. Напротив, пребывание

в дурном настроении придает воспоминаниям негативную направленность, заставляя нас ограничиваться сверхосторожным решением, продиктованным страхом.

Неуправляемые эмоции парализуют интеллект. Но, как следует из главы 5, мы можем снова заставить подчиняться вышедшие из-под контроля эмоции. Эта эмоциональная компетентность и есть главная одаренность, которая дает возможность использовать все остальные виды умственных способностей. Рассмотрим несколько примеров того, какую пользу приносят надежда и оптимизм, а также моментов высшего душевного подъема, когда люди превосходят самих себя.

### **Ящик Пандоры и Полианна\*: сила позитивного мышления**

Вниманию студентов колледжа была предложена следующая гипотетическая ситуация. Вы поставили себе цель получить отметку «хорошо». Но когда объявили оценку за первый экзамен, составляющую 30% от окончательной, выяснилось, что вы получили невысокий балл. Сегодня ровно неделя, как вам стало об этом известно. Ваши действия?<sup>19</sup>

Оказалось, все дело в надежде. Ответы студентов, горячо веривших в благополучный исход, сводились к тому, что нужно усерднее работать и подумать, что следует предпринять для повышения окончательной оценки. Студенты, питавшие умеренные надежды, обдумывали несколько путей решения проблемы, но обнаруживали гораздо меньшую готовность следовать им. А студенты, воспринимавшие ситуацию почти без надежды, были деморализованы и полностью капитулировали.

---

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

Это отнюдь не теоретический вопрос. Чарльз Снайдер, психолог из Канзасского университета, сравнил успехи в учебе первокурсников, умевших и не умевших надеяться. Он обнаружил, что надежда была более точным «предсказателем» результатов экзаменов за первый семестр, чем оценки, полученные во время теста академических способностей. А ведь с помощью этого теста можно прогнозировать, как пойдут дела студентов дальше (и результаты вполне согласуются с IQ). В случае, когда диапазон интеллектуальных способностей примерно одинаков, решающее значение имеет эмоциональная одаренность.

Снайдер пояснил свои выводы так: «Студенты, питающие большие надежды, ставят перед собой более высокие цели и знают, как много следует работать для их достижения. Если сравнить студентов с равными интеллектуальными способностями по успехам в учебе, то их отличает друг от друга умение надеяться»<sup>20</sup>.

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

Надежда, согласно изысканиям ученых, помогает человеку, попавшему в беду, гораздо лучше, чем все слова утешения. Она играет на удивление важную роль в жизни людей, давая им преимущество в столь разных сферах, как школьные успехи и умение справляться с тягостными обязанностями. Надежда — это нечто большее, чем просто оптимистичный взгляд на вещи, когда все представляется в наилучшем свете. Снайдер дает более конкретное определение: «Это вера

в то, что у вас есть желание и умение достичь своих целей, каковы бы они ни были».

Все люди надеются по-разному. Одни считают себя вполне способными выпутаться из беды или решить свои проблемы. Другие полагают, что у них недостаточно энергии, таланта или средств, чтобы добиться желаемых целей. По мнению Снайдера, люди, в ком надежда сильна, обладают особыми качествами. В их числе — способность к самомотивации, изобретательность в поиске способов выполнения поставленных задач, умение подбодрить себя в трудной ситуации (считая, что все будет хорошо), определенная гибкость для поиска путей достижения цели (или изменения, если по тем или иным причинам ее невозможно добиться). Кроме того, они достаточно умны, чтобы разделить грандиозную задачу на меньшие и легко выполнимые части.

В плане эмоционального интеллекта надеяться — значит не поддаваться непреодолимой тревоге или депрессии и не теряться в периоды трудных испытаний или неудач. Люди, живущие с надеждой, в меньшей степени подвержены депрессии. Они, словно искусные полководцы, идут по жизни к поставленным целям, в принципе отличающиеся меньшей тревожностью и почти не страдают от эмоциональных дистрессов.

## Оптимизм как великий мотиватор

Американцы возлагали большие надежды на Мэтта Бионди, члена олимпийской команды США 1988 года. Некоторые спортивные журналисты усиленно расхваливали его как достойного соперника Марка Спитца, завоевавшего в 1972 году семь золотых медалей. Однако в первом же заплыве на 200 метров вольным стилем Бионди пришел только третьим, а в следующем — на 100 метров стилем

баттерфляй — в борьбе за золото его буквально на дюйм обошел другой пловец, сделавший немыслимый рывок, когда до финиша оставалось не более метра.

Спортивные комментаторы высказывали предположения, что неудачи подорвут веру Бионди в собственные силы и помешают ему добиться успеха. Тем не менее он сумел оправиться от поражения и завоевал золотые медали в следующих пяти заплывах. Одним из зрителей, у кого не вызвало удивления «возрождение» Бионди, был Мартин Селигман, психолог из Университета штата Пенсильвания, который в начале года тестировал спортсмена на оптимизм. В ходе эксперимента, проходившего с участием Селигмана, во время одного из заплывов, специально предназначенного для демонстрации лучших качеств Бионди, тренер сказал, что пловец показал худшее время (в действительности это было не так). Несмотря на пессимистичное сообщение о результатах соревнования, когда Бионди попросили отдохнуть и пойти на новый заплыв, его показатели — и так вполне приличные — оказались еще лучше. Другим членам команды, как и Бионди, сообщили о якобы плохих результатах. Тестовые оценки характеризовали их как пессимистов. Они также предприняли вторую попытку, но их время было гораздо хуже, чем в первом заплыве<sup>21</sup>.

Оптимизм, как и надежда, подразумевает наличие непоколебимого ожидания, что все в жизни в общем сложится хорошо, несмотря на неудачи и разочарования. С точки зрения эмоционального интеллекта, оптимизм — установка, которая удерживает людей от погружения в апатию, безнадежность или депрессию перед лицом суровых обстоятельств. Как и его близкая родственница надежда, оптимизм приносит свои положительные плоды (конечно, при условии, что он реалистичен, ведь излишняя наивность может обернуться катастрофой)<sup>22</sup>.

Селигман дает определение оптимизма с точки зрения людей, объясняющих собственные успехи и неудачи. Оптимисты

связывают провал с чем-то, что можно изменить, и в следующий раз обязательно преуспеют. Пессимисты винят в неудаче какой-либо фактор, который они изменить не в силах. Эти различающиеся объяснения имеют большое значение с точки зрения реагирования людей на жизнь вообще. Так, на разочарование при отказе в приеме на работу оптимисты склонны реагировать деятельно и с надеждой, принимаясь за разработку плана действий или пытаясь получить совет и помощь. Они рассматривают неудачу как дело вполне поправимое. Пессимисты же, напротив, реагируют на подобные препятствия, исходя из того, что ничего не могут изменить, чтобы в следующий раз дела пошли лучше, а потому ничего и не предпринимают. Они рассматривают неудачу как неизбежное следствие какого-то личного недостатка, который останется с ними навечно.

Оптимизм, как и надежда, предвещает успешность в учебе. В исследовании 1984 года, объектом которого стали 500 абитуриентов Университета штата Пенсильвания, баллы, полученные студентами за тест на оптимизм, оказались лучшим прогнозирующим параметром их реальных оценок в первый год обучения, чем отметки, полученные при тестировании академических способностей или же оценки в средней школе. По словам Селигмана, проводившего исследование, «на вступительных экзаменах в колледж определяется талант, а стиль объяснений сообщает вам, кто сдается. Именно сочетание умеренного таланта и способности продолжать двигаться к цели перед лицом поражения ведет к успеху. А в тестах способностей недостает мотивации. Самое главное, что вам нужно о ком-то знать, — продолжит он упорно двигаться к цели, когда обстоятельства будут приносить сплошные разочарования, или нет. Сдается мне, что при определенном уровне умственного развития ваши действительные достижения есть функция не только вашего таланта, но и способности пережить поражение»<sup>23</sup>.

Силу оптимизма в мотивации людей наиболее ярко продемонстрировало исследование Селигмана, которое он провел с привлечением агентов по продаже страховых полисов при участии компании MetLife. Умение, оставаясь любезным, вежливо принять отказ, играет чрезвычайно важную роль в торговле любого рода, особенно если речь идет о страховом полисе, когда ответов «нет» бесконтролирующие больше, чем «да». Поэтому примерно 75% страховых агентов бросают работу в первые три года. Селигман установил, что оптимистичные по натуре новички в первые два года работы продавали на 37% больше страховок, чем пессимисты, причем в первый же год пессимистов уволилось с работы вдвое больше по сравнению с оптимистами.

Более того, Селигман убедил руководство MetLife нанять специальную группу претендентов, получивших высокие баллы за тест на оптимизм, но не прошедших стандартные отборочные испытания (в которых их ответы сравнивались с эталонными ответами успешных действующих сотрудников). Участники специальной группы обогнали пессимистов в продаже полисов на 21% в первый год работы и на 57% во второй.

Ответ на вопрос, почему оптимизм в значительной степени определяет успех продаж, таков: это, собственно, и есть установка эмоционального ума. Каждый отрицательный ответ, полученный торговым агентом, — это его маленькое поражение. Эмоциональная реакция на поражение оказывается решающей и практически полностью определяет, сумеет ли агент мотивировать себя для продолжения работы. Когда число отказов постоянно растет, моральное состояние агента может ухудшиться и ему становится все труднее и труднее набирать следующий номер телефона. Подобный отказ особенно тяжело выслушивать пессимисту, который истолковывает его в одном смысле: «Я потерпел неудачу. Видно, я так и не сумею ничего пропустить». Такая интерпретация, конечно же, порождает пораженческие

настроения, вгоняет в апатию, а подчас и в депрессию. Оптимисты, напротив, говорят себе: «Я выбрал не тот подход» или: «Этот клиент просто был в плохом настроении». Считая причиной неудачи в конкретной ситуации не себя, а нечто другое, они могут изменить подход к продажам при разговоре со следующим клиентом. И если ментальная установка пессимиста ведет к отчаянию, то настрой оптимиста внушиает ему надежду.

Одним из источников позитивного или негативного мировоззрения вполне может быть врожденный характер; некоторые люди по природе склонны к тому или иному образу действий. Но, как мы узнаем из главы 14, жизненный опыт может закалить характер. Оптимизму и надежде (как и беспомощности и отчаянию) можно научиться. В основе того и другого лежит качество, которое психологи называют *самоэффективностью* — верой в то, что ты обладаешь совершенным умением справляться с событиями своей жизни и смело смотреть в лицо испытаниям. Развитие компетенции любого рода укрепляет у человека веру в себя, заставляя чаще рисковать и отдавать предпочтение более серьезным задачам. А преодоление этих трудностей, соответственно, усиливает ощущение самоэффективности. Такая позиция побуждает людей наилучшим образом использовать любые свои таланты и умения или делать все необходимое для их развития.

Альберт Бандура, психолог из Стэнфордского университета, много лет изучавший самоэффективность, дал удачную оценку этому качеству: «Мнение людей о своих способностях оказывает огромное влияние на способности. Способность — не закрепленное качество; ваши действия отличаются невероятной изменчивостью. Люди, обладающие чувством самоэффективности, оправляются от неудач; они подходят к обстоятельствам с точки зрения того, как с ними справиться, а не беспокоятся о том, что нечто может не получиться»<sup>24</sup>.

## Состояние потока: нейробиология совершенства

Один композитор так описал периоды, когда ему работалось лучше всего: «Вы сами пребываете в экстатическом состоянии до такой степени, что чувствуете себя так, словно не существуете. Я переживал это много раз. Моя рука, казалось, жила собственной, независимой от меня жизнью, и я не имел никакого отношения к происходящему. Я просто сидел, наблюдая, в состоянии трепета и изумления. И это состояние улетучивается само по себе»<sup>25</sup>.

Слова музыканта удивительно схожи с описаниями сотен разных людей — скалолазов, чемпионов по шахматам, хирургов, баскетболистов, инженеров, управляющих и даже делопроизводителей, — рассказывающих о каком-нибудь моменте, когда они превзошли самих себя, занимаясь любимым делом. Михай Чиксентмихайи\*, психолог из Чикагского университета, который на протяжении двух десятилетий исследований собирая подобные истории о моментах наивысшего подъема, назвал описываемое ими состояние «потоком»<sup>26</sup>. Спортсменам знакомо невыразимое наслаждение, когда превосходство достигается без малейших усилий, а толпа болельщиков и соперники в это мгновение словно исчезают. Дайянн Рофф-Стейнроттер, завоевавшая золотую медаль в лыжном спорте на зимних Олимпийских играх 1994 года, финишировав в лыжной гонке, сказала, что ничего о ней не помнит, кроме полного расслабления: «Я ощущала себя водопадом»<sup>27</sup>.

---

\* Михай Чиксентмихайи (р. 1934) — профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, известный исследованиями тем счастья, креативности, субъективного благополучия. Автор нескольких бестселлеров и более чем 120 научных статей. Считается одним из наиболее цитируемых психологов современности в нескольких областях, относящихся к психологии и бизнесу. Прим. ред.

Способность войти в поток — высшее проявление эмоционального интеллекта. Состояние потока — это символ основного принципа использования эмоций для помощи в работе и приобретении знаний: эмоции в нем не просто сдерживаются и направляются в нужное русло — они позитивны, пропитаны энергией и нацелены на решение насущной задачи. Попасть в ловушку тоски от депрессии или тревожного смятения означает выпасть из потока. Тем не менее поток (или более слабый микропоток) — это переживание, знакомое многим, особенно работающим на пике возможностей или пытающимся выйти за пределы прежних достижений. Вероятно, полнее всего это состояние проявляется при экстатической любовной близости, слиянии двоих в гармоничное единое целое.

Такое переживание поистине восхитительно: неотъемлемый признак потока — чувство спонтанной радости, восторга. Поскольку состояние потока доставляет весьма приятные ощущения, оно, по сути, служит наградой. Погрузившись в него, человек с головой уходит в свое занятие, полностью сосредоточиваясь на выполняемой задаче, а его сознание сливается с действиями. Усиленное размышление о происходящем прерывает поток, ведь сама мысль «Как замечательно я что-то делаю» способна разрушить это всепоглощающее чувство. Внимание концентрируется до такой степени, что человек начинает воспринимать лишь то, чем непосредственно занят в данный момент, теряя представление о времени и пространстве. Один хирург, например, сосредоточенно проводил очень сложную операцию. После того как все было закончено, он, увидев на полу операционной куски штукатурки, спросил у ассистентов, в чем дело, и очень изумился, узнав, что, пока он оперировал больного, часть потолка обвалилась. Врач этого даже не заметил.

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

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

Существует несколько способов погружения в состояние потока. Один из них заключается в намеренной концентрации внимания на своем занятии, ведь состояние высшей концентрации составляет сущность потока. Создается впечатление, что на входе в эту зону имеется своего рода петля обратной связи, то есть, по-видимому, понадобится приложить значительное усилие, чтобы успокоиться и в достаточной степени сосредоточиться, прежде чем приступить к выполнению задачи, — первый шаг требует некоторой дисциплины. Но как только внимание жестко сфокусируется на задаче, оно обретает собственную силу, утихомиривая эмоциональное возмущение и до предела облегчая работу.

Войти в эту зону можно и в случае, если люди сталкиваются с задачей из области их компетенции и берутся за нее, лишь в малой степени напрягая свои способности. Как заявил Чиксентмихайи, «люди, похоже, сосредоточивают наибольшее внимание там, где требования к ним немного выше, чем обычно, да и они способны дать больше обычного. Если требования невысоки, люди скучают; если же им приходится справляться слишком со многим, они начинают тревожиться. Так вот, вдохновение наступает как раз в неопределенном промежутке между скучой и тревогой»<sup>28</sup>.

Спонтанное наслаждение, легкость и действенность, столь характерные для состояния потока, не имеют ничего общего с «захватом эмоций», когда создаваемые лимбической системой волны захлестывают остальную часть головного мозга. В состоянии потока внимание сконцентрировано, но не напряжено. Такая концентрация полностью отличается от необходимости напрягаться в целях сосредоточения, когда мы устали или скучаем или когда наше внимание осаждают назойливые эмоции — тревога или гнев.

Поток — состояние, свободное от эмоциональных помех, если не считать захватывающего, чрезвычайно стимулирующего чувства легкого экстаза. Сам экстаз, по-видимому, представляет собой побочный результат фокусирования внимания — необходимого предварительного условия для входления в поток. В классической литературе, посвященной традициям созерцания, описываются состояния погруженности в мысли, переживаемые как чистое блаженство, вдохновение, вызванное не чем иным, как напряженной сосредоточенностью.

Когда наблюдаешь за кем-то, находящимся в состоянии потока, создается впечатление, будто трудное совсем нетрудно. Высший подъем в работе кажется естественным и обыденным. Впечатление соответствует тому, что происходит в мозге, где повторяется тот же парадокс: задачи, требующие максимальной отдачи сил, выполняются при минимальном расходе ментальной энергии. Когда накатывает вдохновение, мозг пребывает в «холодном» состоянии, активация и торможение имнейронной цепи приспособлены к требованиям момента. Если люди заняты какими-то видами деятельности, которые легко захватывают идерживают их внимание, мозг «успокаивается», то есть происходит понижение корковой активации<sup>29</sup>. Весьма примечательное открытие, если учесть, что в состоянии потока люди берутся за самые трудные, требующие отдачи всех

сил дела, будь то игра с опытнейшим шахматистом или решение сложной математической задачи.

Казалось бы, следует ожидать, что решение таких серьезных задач потребует не меньшей, а *большой* корковой активации. Разгадка в том, что работа в потоке не выходит для человека за пределы возможного: это состояние возникает там, где навыки и умения хорошо отработаны, а рефлекторные дуги действуют наиболее эффективно. Напряженная сосредоточенность — центр внимания, питаемый беспокойством, — вызывает усиленную корковую активацию. Но, похоже, зона потока и оптимальной работоспособности представляют собой оазис корковой эффективности с почти минимальными затратами ментальной энергии. Овладение ходами, необходимыми для реализации какой-либо задачи — неважно, физической вроде скалолазания или умственной в виде компьютерного программирования, — означает: при их выполнении мозг способен функционировать более эффективно. Хорошо отработанные ходы требуют гораздо меньших мозговых усилий, чем те, которым еще только учатся, или те, что по-прежнему очень трудны.

Подобным же образом, когда мозг работает менее эффективно из-за утомления или нервозности, что бывает в конце долгого, напряженного дня, происходит «размытие» точной направленности усилий коры головного мозга при одновременной активации слишком многих лишних зон, то есть при состоянии нервной системы, переживаемом как чрезвычайная рассеянность<sup>30</sup>. То же самое происходит, если человеку скучно. Но когда мозг работает с максимальной производительностью, как в состоянии потока, между активными зонами и требованиями, предъявляемыми заданием, существует четкая взаимосвязь. В таком состоянии даже тяжелая работа может показаться живительной или подзаряжающей вас энергией, а не опустошающей или истощающей.

## **Поток и обучение: новая модель образования**

Человек погружается в состояние потока, когда занятие требует от него максимального приложения сил и способностей. Вот почему по мере роста мастерства, чтобы войти в состояние потока, нам требуются задачи все более высокого уровня сложности. Слишком простая задача вызывает скуку, чересчур трудная — скорее тревогу, чем подъем. Известно, что к достижению высшего мастерства в профессии или ремесле человека подталкивает его опыт нахождения в потоке. Мотивацией к совершенствованию в любой деятельности, будь то игра на скрипке, танцы или генная инженерия, служит (по крайней мере, отчасти) возможность побывать в состоянии потока во время работы. В ходе эксперимента с участием 200 восемнадцатилетних художников, только что окончивших художественную школу, Чиксентмихай установил: лишь те, кто в студенческие годы испытывал подлинную радость от процесса рисования, стали в итоге серьезными живописцами. Те же, для которых мотивом к обучению служили мечты о славе и богатстве, после окончания школы по большей части вообще отошли от искусства.

На основании полученных результатов Чиксентмихай сделал следующий вывод: «Художники должны превыше всего ставить занятие живописью. Если же художник, стоя перед мольбертом, начинает прикидывать, за сколько продаст эту картину или что подумают о ней критики, ему не дано сказать свое слово в искусстве. Творческие свершения доступны лишь тем, кто всецело предан своему делу»<sup>31</sup>.

Для достижения мастерства в ремесле, профессии или искусстве состояние потока необходимо так же, как и для усвоения знаний. Студенты, вдохновляющиеся в процессе обучения, лучше учатся независимо от их потенциала, определяемого по результатам теста достижений. В одном из экспериментов участвовали старшеклассники чикагской спецшколы с естественно-научным уклоном, попавшие

в пятипроцентную когорту лучших по оценкам, полученным на экзамене по математике. Учителя математики оценили уровень достижений каждого старшеклассника. На следующем этапе велось наблюдение за тем, как ученики проводят свободное время. Для этого всем раздали пейджеры, по случайному сигналу которых ученики должны были фиксировать, чем занимались и в каком настроении пребывали. Неудивительно, что ученики с более низкой успеваемостью тратили на выполнение домашних заданий всего пятнадцать часов в неделю, то есть намного меньше двадцати семи часов, затрачиваемых их более успешными товарищами. У слабых учеников большая часть свободного времени уходила на общение с друзьями и приятелями.

После анализа результатов наблюдения был сделан важный вывод. В течение недели все ученики массу времени провели за довольно скучными занятиями (например, смотрели телевизор), которые не требовали активации способностей. В конце концов, таковы все подростки. Но ключевое различие заключалось в восприятии учебного процесса. Успевающим школьникам учеба приносila удовольствие, и они испытывали состояние потока в течение 40% времени, проводимого в школе. А отстающих учеба вдохновляла лишь 16% времени и чаще всего вызывала тревогу, требуя «прыгать выше головы». Они находили удовольствие и вдохновение в общении, а не в приобретении знаний. Иными словами, учеников, достигающих своего академического потенциала и устремляющихся дальше, чаще влечет учеба, потому что она позволяет им погружаться в состояние потока. Как ни печально, отстающие ученики, не сумев отшлифовать навыки и умения, способные вовлечь их в поток, не только лишаются радости обучения, но и рисуют ограничить уровень интеллектуальных задач, которые доставят им удовольствие в будущем<sup>32</sup>.

Говард Гарднер, разработавший теорию множественного интеллекта, считает поток и позитивные состояния, служащие его типичным проявлением, частью самого здорового способа обучения детей,

стимулирующего их изнутри, а не с помощью угроз или обещаний награды. «Мы должны использовать позитивные состояния малышей, чтобы привлечь их к овладению знаниями в тех областях, где они смогут развить способности, — говорил Гарднер. — Поток — внутреннее состояние, которое служит признаком того, что ребенок занят выполнением подходящего ему задания. Тебе нужно найти что-то, что тебе нравится, и твердо этого придерживаться. Когда дети начинают скучать в школе, они капризничают и дерутся, а когда их вниманием завладевает нечто требующее напряжения сил, они начинают думать о своих школьных успехах. Но уж если тебя что-то всерьез заинтересовало и ты можешь получать удовольствие от занятий, то тогда ты учишься, не жалея усилий».

Используемая во многих школах стратегия, претворяющая в жизнь гарднеровскую модель множественного интеллекта, ставит во главу угла выявление профиля врожденных способностей ребенка, развитие сильных сторон и одновременное укрепление слабых. К примеру, ребенку, от природы наделенному музыкальными или танцевальными способностями, будет легче входить в поток именно в этой области, а не в тех, где он менее одарен. Знание профиля ребенка поможет учителю правильно подобрать интересующие его темы и проводить уроки на нужном уровне — от коррекционного для неуспевающих до повышенного, который, вероятнее всего, обеспечит оптимальную перспективу развития учащегося. Благодаря такому подходу процесс приобретения знаний станет более приятным, а не устрашающим и вызывающим скуку. «Есть надежда, что, когда учеба вдохновит детей, они будут смело пробовать свои силы в новых сферах, — утверждает Гарднер, добавляя: — Опыт показывает, что так оно и есть».

Вообще говоря, концепция потока предполагает, что достижение мастерства в любой профессии или области знаний в идеале должно реализовываться естественным путем. Ребенок испытывает влечение

к спонтанно захватывающим его занятиям, которые — и это самое важное — ему нравятся. Первый пробудившийся в процессе обучения интерес может стать началом высоких достижений. Ребенок поймет, что занятие в любой области, будь то танцы, математика или музыка, принесет ему радость вдохновения. И как только ему потребуется раздвинуть границы своих способностей, чтобы продлить вдохновение, оно станет основным мотиватором все большей эффективности в работе и сделает ребенка счастливым. Такая модель усвоения знаний и образования наиболее позитивна по сравнению с той, что знакома большинству учащихся. Вряд ли найдется человек, у которого школа, хотя бы отчасти, не ассоциировалась с бесконечными часами мучительной скуки, перемежающейся периодами сильной тревоги. Стремление к состоянию потока в процессе учебы естественно, оно отвечает человеческой природе и, похоже, представляет собой достаточно действенный способ поставить эмоции на службу образованию.

В более общем смысле умение направлять эмоции на достижение полезного результата и есть главная одаренность, характеризующая мастера. Неважно, проявится ли оно в сдерживании побуждений и отсрочивании удовольствия или в управлении своими настроениями, чтобы они содействовали, а не мешали процессу мышления. Мотивирование к упорству и попыткам снова и снова достигать поставленную цель, невзирая ни на какие препятствия, или отыскивать способы погружения в поток и таким образом трудиться более эффективно, — вот свидетельства способности эмоций стимулировать результативные устремления.

# Глава 7

---

## Корни эмпатии

Вернемся к Гари, блестящему, но страдающему алекситимией хирургу. Он причинял почти физическую боль своей невесте Эллен тем, что не обращал внимания не только на собственные, но и на ее чувства. Подобно большинству алекситимиков, он не обладал ни эмпатией, ни интуицией. Если Эллен жаловалась, что падает духом, Гари не умел посочувствовать ей, а если заговаривала о любви, он менял тему. Гари имел обыкновение «ради пользы дела» критиковать действия Эллен, не сознавая, что подобные замечания заставляли ее чувствовать себя оскорбленной, но отнюдь не помогали.

Эмпатия зиждется на самоосознании. Чем сильнее мы поддаемся эмоциям, тем с большим знанием дела будем понимать душевые порывы других людей<sup>1</sup>. Алекситимики типа Гари, понятия не имеющие о собственных чувствах, пребывают в полном замешательстве, когда дело доходит до понимания ощущений окружающих. Они не способны различать оттенки чьего-либо настроения. Эмоциональных ноток и аккордов, вплетающихся в слова и поступки людей — выразительный тон или изменение позы, красноречивое молчание или предательская дрожь, — они не замечают.

Не разбирающихся в собственных ощущениях алекситимиков точно так же приводит в недоумение выражение эмоций окружающих

по отношению к ним. Неспособность замечать чувства других составляет основной дефицит эмоционального интеллекта: прискорбный недостаток с точки зрения того, что означает быть человеком. Как бы там ни было, взаимопонимание — основа заботы — возникает в результате эмоциональной настроенности благодаря способности к эмпатии.

Умение распознать чувства другого человека проявляется в великом множестве сфер жизни — от торговли и управления до романтических и семейных отношений и политической деятельности. Недостаток эмпатии тоже бывает заметным. Ее полное отсутствие наблюдается у преступников-психопатов, насильников и извращенцев, покушающихся на детей.

Человеческие эмоции редко облечены в слова; гораздо чаще они выражаются с помощью иных сигналов. Ключом к интуитивному постижению чувств другого человека служит способность расшифровывать информацию, передаваемую неверbalными путями, — интонацию, жесты, выражение лица и тому подобное. Пожалуй, самый большой объем исследований способности людей считывать невербальную информацию выполнен психологом из Гарвардского университета Робертом Розенталем и его студентами. Розенталь разработал тест на эмпатию (определение профиля невербальной чувствительности) в виде серии видеозаписей молодой женщины, выражающей различные чувства — от отвращения до материнской любви<sup>2</sup>. Заснятые сцены охватывали широкий диапазон проявлений эмоций и действий — от вызванного ревностью приступа ярости до просьбы о прощении, от изъявления благодарности до обольщения. Видеозаписи были отредактированы так, что в каждом создаваемом образе систематически исключался один или более каналов невербальной коммуникации; например, в дополнение к приглушению звука в одних сценах блокировались все остальные сигналы, кроме выражения лица. В других сценах показывались только телодвижения, и зрителям приходилось распознавать эмоции по тому или иному невербальному сигналу.

Согласно результатам исследования с привлечением более семи тысяч добровольцев из США и еще восемнадцати стран, способность распознавать чувства по неверbalной информации дает такие преимущества, как лучшая эмоциональная адаптированность, большая популярность у окружающих и большая общительность, а также — что, вероятно, вполне оправданно — большая чувствительность. Кстати, женщины в этом виде эмпатии проявили себя лучше мужчин. Причем у людей, чьи показатели улучшались за те 45 минут, в течение которых проводился тест — свидетельство того, что у них есть талант к развитию эмпатических навыков, — отношения с противоположным полом складывались гораздо благоприятнее. Следовательно, эмпатия делает жизнь романтичнее.

Что касается результатов изучения остальных компонентов эмоционального интеллекта, то здесь была выявлена несущественная зависимость между оценками остроты эмпатической чувствительности и оценками по результатам теста академических способностей или IQ, а также тестов школьных достижений. Тот факт, что эмпатия не зависит от способности к учебе, подтвердился при тестировании согласно одному из вариантов профиля невербальной чувствительности, разработанному специально для детей. Из 1011 детей, принявших участие в эксперименте, те, кто проявил способность «считывать» чувства других невербальным путем, пользовались в своих школах наибольшей популярностью и отличались самой высокой эмоциональной стабильностью<sup>3</sup>. Они также демонстрировали лучшую успеваемость, хотя их средний IQ не превышал показателей детей, менее способных к расшифровке невербальной информации. Получается, что овладение искусством эмпатии помогает повысить успехи в учебе (или просто заставляет учителей относиться к школьникам с большей симпатией).

Способ выражения рационального ума заключается в словах, а эмоций — в передаче невербальными средствами. Если слова человека не согласуются с тоном его голоса, жестами или другими

невербальными сигналами, эмоциональная истина заключается в том, как он говорит, а не что говорит. Одно практическое правило, использованное в исследованиях общения, таково: более 90% информации передается неверbalным способом. Такого рода сообщения (например, когда в голосе проскальзывает тревога или в быстрых жестах — раздражение) люди почти всегда воспринимают на подсознательном уровне, безмолвно реагируя или не обращая особого внимания на слова. Навыки, позволяющие нам делать это хорошо или плохо, также большей частью приобретаются без слов.

## Как раскрывается эмпатия

Когда Хоуп, которой едва исполнилось девять месяцев, увидела, как свалился, не удержавшись на ножках, другой малыш, слезы ручьями по текли из ее глаз. Она поползла к матери за утешением, словно сама упала и ушиблась. А Майкл в свои год и три месяца пошел за плюшевым медвежонком, чтобы отдать его расплакавшемуся приятелю Полу. Когда это не помогло, Майклытащил откуда-то шерстяное одеяльце Пола. Эти, казалось бы, незначительные проявления симпатии и заботы наблюдали их матери, которым было дано задание записывать такие проявления эмпатии<sup>4</sup>. Результаты исследования показали, что зачатки эмпатии обнаруживаются еще в младенчестве. Так, с первого дня новорожденные приходят в беспокойство, если слышат, что рядом заплачал ребенок: некоторые считают эту реакцию предвестником эмпатии<sup>5</sup>.

Специалисты по возрастной психологии установили, что младенцы испытывают дистресс, вызванный сочувствием, еще до того, как полностью осознают свое существование отдельно от других людей. Уже через несколько месяцев после рождения малыши реагируют на беспокойство окружающих так, как если бы что-то нарушило их собственный покой, и плачут, видя рядом ребенка в слезах. В возрасте около года

они начинают понимать, что страдание исходит не от них, а извне, от кого-то другого, хотя еще толком не знают, как к этому относиться.

В ходе эксперимента, проведенного Мартином Хоффманом в Университете штата Нью-Йорк, годовалый малыш привел свою маму, чтобы та утешила его плачущего друга, не обращая внимания на то, что мама друга находилась в той же комнате. Такого рода перепутывание наблюдается и в случаях, когда годовалые дети имитируют страдание человека, находящегося поблизости, возможно, для того чтобы лучше понять, что именно тот чувствует. Например, если какая-нибудь девочка ушибет палец, другая девочка в возрасте одного года может повторить ее действия, чтобы проверить, а не будет ли и ей тоже больно. Один малыш, увидев, что его мама плачет, вытер свои глаза, хотя в них не было ни слезинки.

Так называемая моторная мимикрия передает изначальный специальный смысл слова «эмпатия», в котором оно было впервые применено в 1920-х годах американским психологом Эдвардом Титченером. Оно несколько отличается от своего греческого прототипа *empatheia* (чувствование) — термина, который первоначально использовали теоретики эстетики для обозначения способности воспринимать субъективное переживание другого человека. Согласно теории Титченера, в основе *эмпатии* лежит способность человека на физическом уровне зеркально воспроизвести состояние другого человека, что вызывает у него аналогичные эмоции. Исследователь искал новый термин, и *сочувствие* не подходило по смыслу: его можно было характеризовать как общее сопереживание другому человеку, даже если сочувствующий сам этих эмоций не разделяет.

Моторная мимикрия постепенно исчезает из поведенческого набора детей, начинающих ходить, примерно к двум с половиной годам, то есть к тому моменту, когда они осознают, что боль других людей отличается от того, что чувствуют они сами, и способны лучше утешить своих друзей или родных. Приведу типичный пример из дневника

матери: «Соседский малыш плакал... Дженни подошла к нему и стала угощать печеньем. Она ходила за ним по пятам и сама начала хныкать. Потом попыталась погладить его по голове, но он вырвался... Ребенок успокоился, но Дженни по-прежнему выглядела озабоченной. Она продолжала приносить ему игрушки и поглаживать по голове и плечам»<sup>6</sup>.

У малышей, которые учатся ходить, обнаруживаются различия в общей чувствительности к эмоциональным расстройствам других людей: одни, вроде Дженни, воспринимают их остро, другие, наоборот, перестают замечать. Ряд исследований, проведенных Мариан Радке-Ярроу и Кэролин Зан-Векслер в Национальном институте душевного здоровья, показал: различие в эмпатическом интересе по большей части связано с тем, как родители дисциплинируют детей. Как обнаружили ученые, большую эмпатию проявляли дети в семьях, где в процессе воспитания особое внимание обращалось на страдание, которое их недостойное поведение причиняло другим людям: «Только посмотри, как ты ее огорчил» вместо «Ты поступил дурно». Далее исследователи выяснили, что эмпатия у детей формируется также в результате наблюдений за реакцией других, когда кто-то еще испытывает страдание; подражая увиденному, дети вырабатывают собственный арсенал эмпатических реакций, направленных в первую очередь на помочь страдающим людям.

## Хорошо настроенный ребенок

Саре исполнилось двадцать пять, когда она родила близнецов Марка и Фреда. Марк, по ее мнению, больше походил на нее, а Фред — на отца. Такое восприятие, возможно, стало причиной глубокого, хотя и трудноуловимого различия в ее отношении к детям. Когда мальчикам было всего по три месяца, Сара старалась поймать взгляд Фреда, и если тот не смотрел на нее, снова пыталась заглянуть ему в глаза, но тогда Фред отворачивался уже более демонстративно. Когда же она

отводила взгляд, Фред смотрел на нее в упор, после чего цикл «преследование — отворачивание» повторялся, не раз доводя малыша до слез. Марку, напротив, Сара никогда не пыталась навязать зрительный контакт, как Фреду. Марк мог отводить глаза, когда хотел, и она не старалась перехватить его взгляд.

Казалось бы, пустяк, но говорящий о многом. Через год Фред пугался заметно сильнее и стал более зависимым, чем Марк; одним из способов проявления его пугливости было прерывание зрительного контакта с другими людьми, как в три месяца — с матерью, когда он опускал голову вниз и в сторону. Марк смотрел окружающим прямо в глаза, а когда ему этого не хотелось, слегка задирал голову и отворачивался с обворожительной улыбкой.

Когда Сара и ее сыновья стали участниками исследования, проводимого Дэниелом Стерном, работавшим в то время психиатром на медицинском факультете Корнельского университета<sup>7</sup>, за ними тщательно наблюдали. Стерн приводит в восхищение многократно повторяющийся обмен малозаметными знаками взаимного внимания, происходящий между родителем и ребенком изо дня в день; он считает, что именно в эти сокровенные моменты и преподаются самые важные уроки эмоциональной жизни. Из таких моментов наиболее важны те, которые позволяют ребенку понять, что его эмоции встречают эмпатию и признание и получают ответную реакцию в процессе, который Стерн называет настройкой. У матери близнецов сформировалась настроенность на Марка, но с Фредом этого не получилось.

Стерн утверждает, что повторяющиеся несчетное число раз моменты согласованности или рассогласованности между родителем и ребенком формируют эмоциональные ожидания, которые взрослые привносят в свои близкие взаимоотношения, — и, возможно, в гораздо большей степени, чем драматические события детства. Настроенность возникает без слов, как ритмическая составляющая взаимоотношений. Стерн изучал ее со скрупулезной точностью, часами снимая

на видеопленку матерей с младенцами. Он обнаружил, что благодаря настроенности матери дают малышам понять: я знаю, что ты чувствуешь. Ребенок, к примеру, визжит от радости, и мать подтверждает его чувства, легонько встряхивая его, воркуя с ним или начиная говорить в похожей манере и тональности.

Вот еще пример: младенец трясет погремушку, а мать отвечает ему быстрым шимми\*. При таком взаимодействии подтверждающее сообщение заключается в том, что мать приспосабливается к уровню возбуждения ребенка. Благодаря подобным тонким настройкам у младенца появляется успокоительное чувство эмоциональной связи — информация, которую, как обнаружил Стерн, матери посылают во время общения своим малышам примерно раз в минуту.

Настроенность очень сильно отличается от простой имитации. «Если вы всего лишь копируете ребенка, — объясняет Стерн, — значит, знаете, что он сделал, но не что почувствовал. Чтобы дать ему понять: вы знаете, что он чувствует, придется воспроизвести его внутренние переживания иным способом. Тогда малыш будет знать, что его понимают». Занятия любовью во взрослой жизни — вероятно, максимальное приближение к глубокой внутренней настройке между младенцем и матерью. Любовная близость, пишет Стерн, «подразумевает переживание ощущения субъективного состояния другого человека: разделенного желания, совпадающих намерений и обоюдных состояний одновременно меняющегося возбуждения». Любовники реагируют друг на друга синхронно, что дает не нуждающееся в словах чувство глубокого взаимопонимания<sup>8</sup>. Любовная близость в ее лучшем варианте — это акт взаимной эмпатии, а в худшем — в ней нет эмоциональной взаимности.

---

\* Шимми — танец на основе танцев американских индейцев, в котором тело остается на месте, а плечи быстро двигаются вперед и назад.  
Прим. ред.

## **Последствия неправильной настройки**

Стерн полагает, что у младенцев в результате повторяющихся настраиваний развивается ощущение, что другие люди могут и готовы разделить их чувства. Оно, похоже, появляется примерно в восьми-месячном возрасте, когда дети начинают понимать, что существуют отдельно от остальных людей, и продолжает формироваться под влиянием дружеских и интимных отношений в течение всей жизни. И весьма огорчительно, если родители неверно настроены на ребенка. В одном эксперименте Стерн предложил нескольким женщинам слишком бурно или недостаточно остро реагировать на поведение своих детей и при этом стараться не настраиваться на них. Дело закончилось тем, что малыши немедленно отреагировали на странное поведение матерей испугом и плачем.

Длительное отсутствие настроенности между родителем и ребенком наносит последнему огромный эмоциональный вред. Если мать не умеет выказывать эмпатию в отношении определенных эмоций ребенка, к примеру радости, слез или потребности в объятии, малыш начинает избегать всяческих проявлений, а возможно, даже и переживания эмоций. Не исключено, что именно поэтому эмоциональный диапазон со временем стирается из близких отношений, особенно если в детстве у человека открыто или исподволь, но постоянно отбивали охоту к демонстрации чувств.

Кроме того, у детей может развиться склонность к проявлению негативных эмоций — в зависимости от того, какие настроения им чаще всего приходилось разделять с родителями. По некоторым данным, младенцы понимают, что происходит с мамой или окружающими близкими людьми. Если мать играет с ребенком, пребывая в угнетенном состоянии, то даже трехмесячный малыш копирует ее настроение, чаще обнаруживая раздражение и печаль. Он гораздо реже проявляет спонтанное любопытство или интерес

к чему- или кому-либо по сравнению с детьми, чьи матери не подвержены депрессии<sup>9</sup>.

Одна женщина, участвовавшая в эксперименте Стерна, постоянно реагировала на своего ребенка вяло, не соответствуя уровню его активности, и в итоге малыш приучился быть пассивным. «Младенец, с которым обращаются подобным образом, усваивает следующее: начиная волноваться, я не могу заставить маму тоже прийти в волнение, а значит, могу вообще не утруждаться», — к такому выводу приходит Стерн. Однако существует надежда на «исправляющие» отношения: «Отношения, которые складываются в течение жизни с друзьями или родственниками или, к примеру, в ходе психотерапии, постоянно видоизменяют вашу рабочую модель взаимоотношений в целом. Дисбаланс можно впоследствии скорректировать, потому что процесс непрерывен и продолжается всю жизнь».

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

На протяжении жизни эмоциональные издержки из-за отсутствия настроенности в детстве могут приобрести огромные масштабы — и не только для ребенка. Изучение биографий многих преступников, совершивших самые жестокие и тяжкие преступления, выявило характерную особенность, отличающую их от других

---

\* Синхрония (греч. *synchronos* — одновременный) — существование в один период времени. Прим. ред.

правонарушителей. В детстве их мотало из одной приемной семьи в другую, или они росли в сиротских приютах. Получается, что детство, проведенное в условиях эмоциональной заброшенности и отсутствия возможностей для настройки, способно наложить тяжелый отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека<sup>10</sup>.

Хотя такая заброшенность, по-видимому, притупляет эмпатию, интенсивное длительное эмоциональное насилие, включающее жестокие, садистские угрозы, унижение и откровенную подлость, приводит к парадоксальному результату. Дети, подвергающиеся подобному обращению, могут стать сверхнастороженными по отношению к чувствам окружающих, доходя до посттравматической вигильности\* в отношении сигналов опасности. Навязчивый фокус на чувствах других людей типичен для детей, переживших психологически жестокое обращение, которые, повзрослев, подвержены резким эмоциональным колебаниям, иногда диагностируемым как пограничное расстройство личности. Многие из таких людей наделены способностью распознавать чувства окружающих и, как правило, сообщают, что в детстве страдали от эмоционально жестокого обращения<sup>11</sup>.

## Нейробиология эмпатии

Как часто случается в неврологии, первую информацию, наводящую на мысль о том, что источник эмпатии следует искать в головном мозге, предоставили отчеты об эксцентричных пациентах. В отчете за 1975 год, например, анализировались случаи, когда у пациентов с определенными повреждениями правой лобной доли головного

---

\* Вигильность (лат. *vigil* — бдительный, внимательный) — способность сосредоточить внимание на новых впечатлениях; зоркость, наблюдательность. Прим. ред.

мозга наблюдалось любопытное нарушение: они были неспособны воспринимать эмоциональную информацию, заключенную в интонации собеседника, хотя прекрасно понимали слова. Саркастическое, искреннее и сердитое «спасибо» имело для них одинаково нейтральный смысл. Напротив, в отчете 1979 года сообщалось о пациентах с травмами в других частях правого полушария, у которых обнаруживались заметно различающиеся пробелы в эмоциональном восприятии. Они были неспособны выражать эмоции интонациями или жестами; знали, что именно чувствуют, но не могли это передать. Все указанные участки коры головного мозга, как отмечали авторы различных исследований, имели прочные связи с лимбической системой.

Данные исследования проанализировал Лесли Бразерс, психиатр из Калифорнийского технологического института, в фундаментальной работе по биологии эмпатии<sup>12</sup>. Анализируя полученные неврологические данные и результаты сравнительного изучения животных, Бразерс обратил внимание на миндалевидное тело и его связи с ассоциативной областью зрительной зоны коры головного мозга как части главной цепи, лежащей в основе эмпатии.

Многие наиболее важные неврологические исследования проводятся на животных, в частности на человекообразных обезьянах. О том, что приматы способны к эмпатии — или, как предпочитает выражаться Бразерс, «эмоциональной коммуникации», — известно не только из анекдотов, но и из результатов экспериментов. Например, макак-резусов сначала научили пугаться определенного звука, так как он сопровождался ударом тока. Затем их научили избегать электрического разряда, дергая за рычаг всякий раз, когда они слышали звук. Потом пары обезьян рассадили по разным клеткам так, что общаться они могли только посредством кабельного телевидения, позволявшего им видеть изображение головы другой обезьяны. Когда первая обезьяна слышала жуткий пугающий звук, на ее морде появлялось выражение ужаса. Вторая обезьяна звука не слышала, но, видя испуг первой,

дергала за рычаг, отключавший электричество, — вот вам явное проявление эмпатии, если даже не альтруизма.

Получив подтверждение тому, что приматы, как и человек, «считывают» эмоции с мордочек сородичей, исследователи вживили в головной мозг обезьян длинные тонкие электроды, с помощью которых записывалась активность отдельного нейрона. Электроды, подсоединенные к зрительной зоне коры головного мозга и миндалевидному телу, передавали данные, указывающие, что, когда одна обезьяна видела морду другой, эта информация направлялась в нейроны, сначала возбуждая нейрон в зрительной зоне, а затем в миндалевидном теле. Таков стандартный путь передачи информации, провоцирующей эмоциональное возбуждение. Но самым удивительным в экспериментах оказалось то, что они выявили в зрительной зоне нейроны, которые, похоже, возбуждаются *только* в ответ на специфические гримасы или жесты (угрожающе открывая пасть, устрашающий оскал или покорное припадание к земле). Эти нейроны отличаются от остальных, расположенных в той же зоне, также помогающих распознавать знакомые и незнакомые явления. Видимо, это означает, что головной мозг изначально предназначен для ответного реагирования на проявления специфических эмоций. Иными словами, эмпатия — биологическая данность.

Другим направлением поисков ключевой роли проводящего пути системы «миндалевидное тело — кора головного мозга» в считываении эмоций и реагировании на них, по мнению Бразерса, стало исследование, в котором обезьянам, живущим в естественных условиях, рассекли проводящие пути, идущие к миндалевидному телу, коре головного мозга и назад. Когда этих обезьян выпустили обратно в стаю, они по-прежнему выказывали способность справляться с обычными задачами: добывали пропитание, лазили по деревьям, но потеряли представление об эмоциональном отклике на действия сородичей. И даже если какая-то обезьяна, постоянно жившая в стае,

приближалась к ним с дружественными намерениями, они убегали и в конце концов стали жить уединенно, избегая контактов с остальными членами стаи.

В тех зонах коры головного мозга, где сосредоточены чувствительные к специфическим эмоциям нейроны, по утверждению Бразерса, находятся и клетки, обладающие наиболее мощными связями с миндалевидным телом. Распознавание эмоций требует участия системы «миндалевидное тело — кора головного мозга», играющей основную роль в формировании адекватных ответных реакций. «Вполне очевидна значимость такой системы с точки зрения выживания человекаобразных приматов, — замечает Бразерс. — Осознание факта приближения другой особи должно стимулировать ответную физиологическую реакцию, соответствующую намерению: укусить, спокойно заняться грумингом или спариться»<sup>13</sup>.

Схожую физиологическую основу эмпатии Роберт Левенсон, психолог из Университета Беркли, обнаружил в людях. Он изучал супружеские пары, стараясь понять, что муж и жена чувствуют во время жарких споров<sup>14</sup>. Его метод прост: супругов снимали на видеокамеру, а их физиологические реакции измерялись во время обсуждения некоторых волнующих вопросов совместной жизни (например, как приучить детей к порядку или уменьшить расходы). Затем каждый из супругов просматривал видеозапись и последовательно описывал свои чувства. После этого запись показывали снова, но на этот раз нужно было расшифровать чувства друг друга.

Максимальная эмпатия фиксировалась у тех мужей и жен, чьи собственные физиологические реакции повторяли реакции супруга, за которым они наблюдали. Когда у одного партнера повышалось потоотделение, то же самое происходило со вторым. Когда у мужа снижался сердечный ритм, у жены также замедлялся пульс. Иными словами, организм «имитировал» физические реакции супруга. Если в начале эксперимента физиологические проявления одного супруга,

смотрящего видеозапись, повторяли его собственные, он получал очень слабое представление о чувствах партнера, но когда муж и жена «синхронизировались», возникала эмпатия.

Изложенное подтверждает, что, когда эмоциональный мозг будоражит организм сильной реакцией, например приступом гнева, эмпатии почти или совсем нет. Эмпатия требует спокойствия и достаточной восприимчивости, чтобы едва уловимые сигналы чувств, исходящие от другого человека, могли быть восприняты и зеркально отражены эмоциональным мозгом первого.

### Эмпатия и этика: источник альтруизма

«Не спрашивай, по ком звонит колокол: он звонит по тебе». Эта фраза — одна из самых знаменитых в английской литературе. Джон Донн\* обращается к сути связующего звена между эмпатией и заботой: страдание другого становится твоим собственным. Переживать вместе с другим человеком значит проявлять заботу о нем. Противоположность эмпатии — *анттипатия*. Эмпатические установки напрямую связаны с моральными оценками, ибо нравственные дилеммы требуют потенциальных жертв: должны ли вы лгать, чтобы пощадить чувства друга? Сдержите ли обещание навестить заболевшего друга или же примете поступившее в последнюю минуту приглашение на званый обед? Следует ли поддерживать работу систем жизнеобеспечения человека, который умрет в любом случае?

---

\* Джон Донн (1572–1631) — английский поэт и проповедник. К отрывку из его проповеди восходит название романа Э.Хэмингуэя «По ком звонит колокол». Прим. ред.

Эти вопросы морали сформулированы исследователем эмпатии Мартином Хоффманом. Он утверждает, что корни нравственного поведения следует искать в эмпатии. Только умение поставить себя на место потенциальных жертв — скажем, человека страдающего, оказавшегося в опасности или испытывающего лишения, — и таким образом разделить их горе побуждает людей действовать так, чтобы помочь им<sup>15</sup>. Непосредственная связь между эмпатией и альтруизмом обнаруживается при личном общении. Та же способность к эмпатической эмоциональной реакции — умение поставить себя на место другого человека, — как полагает Хоффман, и заставляет людей следовать определенным моральным принципам.

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

К концу детства эмпатия достигает наивысшего уровня. Дети уже знают, что страдание существует за рамками конкретной ситуации, и понимают, что чье-то состояние или чьи-то жизненные

условия могут быть источником хронического дистресса. В этом возрасте они способны сочувствовать целой группе людей, например бедным, угнетенным, отверженным. Не исключено, что в подростковом возрасте такое понимание подкрепит моральные убеждения, обратив их в стремление смягчить несчастье и несправедливость.

Эмпатия лежит в основе многих аспектов нравственной оценки и поступка. Примером тому может послужить «эмпатический гнев», который Джон Милль\* описывает как «естественное чувство возмездия <...> порожденное интеллектом и сочувствием в отношении <...> тех оскорблений, которые ранят нас тем, что причиняют боль другим». Милль также называет его «защитником справедливости». Другой пример того, что эмпатия побуждает к нравственному поступку, — ситуация, когда у стороннего наблюдателя возникает стремление вмешаться в происходящее и прийти на помощь жертве. Как показывают исследования, чем большую эмпатию случайный свидетель испытывает к жертве, тем выше вероятность его вмешательства. Существуют некоторые свидетельства в пользу того, что эмпатия, ощущаемая людьми, подчас отодвигает на второй план и моральные соображения. Так, по результатам исследований, проведенных в Германии и США, установлено: чем сильнее люди сопереживают другим, тем в большей степени они привержены нравственному принципу, согласно которому материальные ресурсы следует распределять в соответствии с потребностями<sup>16</sup>.

---

\* Джон Стюарт Милль (1806—1873) — британский философ, социолог, экономист и политический деятель. Внес значительный вклад в обществознание, политологию и политическую экономию. Считается одним из наиболее заметных англоязычных философов XIX века.  
Прим. ред.

## Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата\*

Эрик Экардт, телохранитель фигуристки Тони Хардинг, организовал хулиганское нападение на Нэнси Керриган, основную соперницу Хардинг в борьбе за золотую медаль в женском фигурном катании на Олимпийских играх 1994 года. Во время нападения Керриган разбили колено, лишив возможности тренироваться в течение нескольких решающих месяцев. Но когда Экардт увидел по телевизору рыдающую Керриган, его внезапно охватило раскаяние. Он рассказал приятелю о произошедшем, что послужило отправным моментом событий, приведших к аресту нападавших. Такова сила эмпатии.

Однако эмпатия, как правило, отсутствует у тех, кто совершает самые тяжкие преступления. У извращенцев, педофилов и многих совершающих насилие в семье есть общий психологический дефект: они не способны на эмпатию. Из-за неспособности ощущать боль и страдание жертв они руководствуются извращенными установками, толкающими их на преступление. У насильников в ходу такие установки: «Да женщины просто мечтают быть изнасилованными!» или «Если она и сопротивляется, то просто притворяется недотрогой». Растлитель убежден: «Я не причиняю никакого вреда малышке, а просто проявляю любовь» или «Это же другая разновидность любви». У родителей, скорых на физическую расправу, наготове объяснение: «Это только чтобы добиться послушания». Все эти варианты самооправданий записаны со слов людей, проходивших курс лечения в связи с подобными проблемами. Они говорили это себе, жестоко обращаясь со своими жертвами или готовясь к преступлению.

---

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

Полное «стирание» эмпатии в то время, когда жертвам причиняется боль, почти всегда составляет часть эмоционального цикла, предшествующего злодеянию. Проследим типичную последовательность эмоциональных процессов, которая приводит к преступлению на сексуальной почве, например к растлению малолетних<sup>17</sup>. Цикл начинается с того, что растлитель чувствует себя расстроенным, раздраженным, подавленным, одиноким. Возможно, его настроение вызвано, скажем, тем, что он увидел по телевизору счастливые пары, а потом ощутил подавленность из-за собственного одиночества. Далее растлитель ищет утешения в излюбленной фантазии, как правило, на тему нежной дружбы с ребенком. Эта идея приобретает сексуальную окраску и заканчивается мастурбацией. Позднее уныние отступает, растлитель испытывает облегчение, но длится оно очень недолго; депрессия и одиночество возвращаются и охватывают сознание с еще большей силой. Потенциальный преступник начинает задумываться о претворении фантазии в жизнь, сочиняя себе оправдание вроде «Я не причиню ребенку настоящего вреда, если он не получит физических травм» или «Если бы малышка и в самом деле не хотела заниматься со мной сексом, она могла бы меня остановить».

Растлитель смотрит на будущую жертву сквозь призму извращенной фантазии, вовсе не сострадая живому ребенку в подобной ситуации. Все, что следует далее — начиная с зарождения плана увести ребенка в такое место, где они будут одни, и заканчивая осторожной репетицией того, что произойдет, а затем и воплощения плана в жизнь, — характеризуется эмоциональной отчужденностью. Все проделывается так, словно ребенок не испытывает никаких чувств. Растлитель проецирует готовность, которую в своей фантазии приписывает ребенку. Чувства ребенка — перелом в настроении, страх, отвращение — попросту не замечаются. Иначе для злоумышленника «все было бы испорчено».

Полное отсутствие сострадания к жертвам — одна из основных проблем, решение которых послужило целью разработок новых методов лечения растлителей малолетних и других преступников подобного рода. В одной из наиболее перспективных терапевтических программ им дают читать записанные со слов жертвы душераздирающие описания преступлений, схожих с теми, что совершили они. В добавок показывают видеосъемки жертв, со слезами рассказывающих, что значит подвергаться насилию. Потом растлители описывают совершенное ими злодеяние с позиции жертв, представляя, что те чувствовали. Затем читают свои записи группе врачей и пытаются ответить на вопросы о нападении с точки зрения жертвы. В заключение преступника помещают в условия, имитирующие реальную криминальную ситуацию, в которой он выступает уже в роли жертвы.

По словам тюремного психолога Уильяма Питерса, разработавшего многообещающий метод терапии, цель которого — научить ставить себя на место другого, «переживание чувств жертвы как своих собственных изменяет восприятие таким образом, что становится трудно отрицать страдание даже в воображении». Усиливается мотивация борьбы со своими извращенными сексуальными побуждениями. Лица, совершившие преступление на сексуальной почве и подвергнутые тюремному лечению по данной программе, после освобождения повторно совершают аналогичные преступления только в половине случаев в сравнении с теми, кто не прошел подобного лечения. Вывод: без начальной мотивации, стимулированной эмпатией, дальнейшее лечение не даст положительного результата.

Если хотя бы небольшая надежда привить чувство эмпатии правонарушителям, особенно тем, кто совершает растление малолетних, все же существует, то практически безнадежен в этом плане другой тип преступников — психопат (в последнее время чаще называемый соционопатом согласно психиатрическому диагнозу). Психопаты печально известны как умением расположить к себе, так и полным

отсутствием раскаяния даже за действия, совершенные с особой жестокостью. Психопатия, то есть неспособность испытывать эмпатию, или сострадание, или хотя бы малейшие угрызения совести, — одно из наиболее озадачивающих эмоциональных расстройств. Сущность холодности психопата, видимо, заключается в неспособности создавать нечто большее, кроме крайне ограниченных эмоциональных связей. Самые жестокие преступники, например серийные убийцы-садисты, получающие удовольствие от предсмертных страданий своих жертв, — яркое олицетворение психопатии<sup>18</sup>.

Кроме того, психопаты — бойкие лжецы, готовые сказать все что угодно, лишь бы получить желаемое. Так же цинично они манипулируют эмоциями своих жертв. Вспомним поведение Фаро, семнадцатилетнего члена лос-анджелесской банды, который искалечил мать с ребенком, стреляя из проезжавшего мимо них автомобиля. Он описал свои противоправные действия скорее с гордостью, чем с раскаянием. Когда Фаро разъезжал на автомобиле с Леоном Бингом, писавшим книги о лос-анджелесских бандах — *Strips* и *Bloods*, — ему захотелось покрасоваться, и он сказал Бингу, что «собирается пугануть психом» двух типов в ближайшей машине. Вот что рассказывал Бинг: «Водитель, почувствовав, что кто-то смотрит на него, обернулся и взглянул на мою машину. Он встретился взглядом с Фаро и на мгновение вытаращил глаза, а потом резко отвел взгляд, потупившись и уставившись куда-то в сторону. Невозможно было ошибиться: в его глазах я увидел страх».

Фаро продемонстрировал Бингу взгляд, который метнул в соседнюю машину: «Он уставился прямо на меня, и все в его лице пришло в движение и изменилось, будто с помощью какого-то эффекта ускоренного движения в кино. Оно превратилось в лицо из ночного кошмара. Жуткое зрелище! Было сразу ясно: если вы уставитесь в ответ, бросив тем самым ему вызов, будьте готовы идти до конца. Его взгляд говорил, что ему плевать на все, в том числе и на вашу жизнь, и на свою собственную»<sup>19</sup>.

Разумеется, у «плохого» поведения может быть множество разных мотивов, не касающихся биологии. Например, такой неоднозначный эмоциональный навык, как запугивание других, может оказаться решающим для выживания в криминальных районах. От эмпатии в этом случае толку мало. Выгодное отсутствие способности к сопереживанию оборачивается «достоинством» для исполнения многих социальных функций — от «плохого полицейского», ведущего допрос, до корпоративного рейдера, скучающего акции компании в целях ее захвата. Например, сотрудники силовых структур, пытками выбивавшие признания из террористов, описывают, как учились диссоциировать себя от чувств жертв, чтобы выполнять свою «работу». К манипулированию приходят разными путями.

Отсутствие эмпатии может проявляться в еще одной жесткой форме. Это обнаружили в ходе изучения состояния наиболее агрессивных мужчин, избивающих своих жен. Исследование выявило психологическую аномалию у многих самых буйных мужей, которые регулярно бьют жен или угрожают им оружием. Все это они проделывают в состоянии холодного расчета, а не в приступе бешенства<sup>20</sup>. По мере того как их гнев усиливается, проявляется аномалия: частота сердечных сокращений снижается, а не увеличивается, как обычно бывает, когда гнев доходит до неистовства. Значит, с физиологической точки зрения они становятся спокойнее, даже если ведут себя более агрессивно и оскорбительно. Их буйство можно расценивать как спланированный террористический акт, чтобы держать в подчинении жен, внушая им страх.

Хладнокровно жестокие мужья принадлежат к особой популяции, отличной от большинства других мужчин, избивающих жен. Кстати, они гораздо чаще ведут себя агрессивно и с другими людьми, ввязываясь в драки в барах и скандалы с сотрудниками и членами семьи. И тогда, в то время как почти все мужчины, которые в бешенстве колошматят жен, поступают столь импульсивно в приступе

ярости, из ревности, чувства отвергнутости или страха быть покинутыми, эти расчетливые драчуны набрасываются с кулаками на жен, видимо, вообще без причины. Как только они ринутся в бой, никакие действия, даже попытки вырваться из дома, похоже, не могут обуздить их неистовства.

Некоторые исследователи, изучающие психологию преступников-психопатов, считают, что причиной хладнокровных действий при полном отсутствии эмпатии или чуткости нередко становится дефект нервной системы\*. Выявление физиологической основы жестокой психопатии осуществлялось двумя методами, но в обоих рассматривалось участие проводящих путей, идущих к лимбической системе. В одном исследовании волны электроэнцефалограммы головного мозга испытуемых измерялись в моменты, когда те пытались расшифровать мешанину из слов, мелькавших перед глазами очень быстро, в течение не более десятой доли секунды. Большинство людей реагируют на эмоциональные понятия, такие как «убийство»,

---

\* Если в совершении некоторых видов преступлений определенную роль играют биологические особенности, такие как, например, дефект нервной системы, выражющийся в отсутствии эмпатии, это отнюдь не доказывает, что все преступники имеют физиологические пороки или существует некий общебиологический маркер склонности к преступлению. Данный вопрос уже давно стал предметом горячей дискуссии, причем наибольшее число ее участников склоняется к мнению, что не существует никакого особого биологического маркера и, уж конечно, никакого «криминального гена». И даже если в некоторых случаях и просматривается природная основа отсутствия эмпатии, это не означает, что все, кто ею обладает, обнаруживают склонность к преступлениям. Напротив, большинству это не грозит. Отсутствие эмпатии следует учитывать как фактор наряду с другими психологическими, экономическими и социальными факторами, формирующими склонность к совершению преступления. *Прим. автора.*

иначе, чем на нейтральные, например «стул». Они способны быстрее понять, промелькнуло ли в данный момент нечто эмоциональное, а их электроэнцефалограмма, снятая в ответ на слова, вызывающие волнение, резко отличается от полученной при реакции на что-либо нейтральное. Однако у психопатов не возникло ни одной из подобных реакций, в их электроэнцефалограммах не обнаружено характерных признаков реакции на эмоциональные слова. Да и скорость отклика на них оказалась не выше, чем на нейтральные понятия, что свидетельствует о разрыве связей между вербальной зоной коры головного мозга, распознающей слово, и лимбической системой, «привязывающей» к нему чувство.

Интерпретируя итоги исследования, его руководитель Роберт Хаэр, психолог из Университета Британской Колумбии, пришел к заключению: психопаты имеют ограниченное представление об эмоциональных словах, что отражает их общую ограниченность в сфере эмоциональных реакций. По мнению Хаэра, бессердечность психопатов частично основана на иной физиологической модели, открытой им в ходе более раннего исследования. Эта модель также наводит на мысль об отклонении от нормы в работе миндалевидного тела и связанных с ним нейронных цепей: психопаты, готовящиеся к лечению электрошоком, не выказывают ни малейших признаков реакции в виде страха, нормальной для людей, знающих, что им придется испытать боль<sup>21</sup>. Исходя из того, что ожидание боли не вызывает волну тревоги, Хаэр утверждает, что психопатов совершенно не беспокоит будущее наказание за то, что они творят. А раз они не испытывают страха, у них нет и эмпатии — или сострадания к страху и боли жертв.

# Глава 8

---

## Искусство общения

Как часто случается у пятилетних детей при общении с младшими братьями или сестрами, Лен потерял всякое терпение, играя с Джейем, своим братом двух с половиной лет, перемешавшим все детали «Лего». Разозлившись, Лен укусил Джея, и тот громко заревел. Мама, услышав страдальческий вопль, прибежала в детскую, выбранила Лена и велела ему убрать подальше предмет раздора, то есть «Лего», но малыш залился слезами. Все еще рассерженная мать не стала успокаивать его. Но Лен все же получил утешение, совершенно неожиданным образом: Джей, хотя и пострадал, увидев слезы старшего брата, так расстроился, что решил во что бы то ни стало успокоить его.

Дальше все происходило примерно так<sup>1</sup>. «Лен, не надо, — умоляющим голосом начал Джей. — Хватит, ну перестань плакать, Лен». Но старший брат не успокаивался. Когда мольба Джея не принесла желаемого результата, он стал упрашивать маму: «Лен же плачет, мамуля! Лен плачет... Ну посмотри. Видишь? Лен плачет». А затем, повернувшись к плачущему брату, Джей скопировал материнскую манеру успокаивать, поглаживая ладошкой и ласково уговаривая его: «Ну-ну, Лен, не надо больше плакать». Однако Лен продолжал рыдать, несмотря на все уговоры.

Тогда Джей прибегнул к другой тактике, дружелюбно предложив помочь убрать злосчастные детали в коробку: «Ах, Ленни, давай я уберу их вместо тебя, ладно?» Но и это не помогло: слезы лились рекой.

Всегда находчивый Джей не унимался, решив испробовать еще один прием. Показывая брату игрушечный автомобиль, Джей старался отвлечь его внимание от только что приключившейся с ним маленькой трагедии. «Посмотри, здесь кто-то сидит. Кто там, Лен? Как ты думаешь, а?» Лен не проявил ни малейшего интереса, он безутешно рыдал.

Мать, потеряв терпение, пустила в ход классическую угрозу, используемую всеми родителями: «Хочешь, чтобы я тебя отшлепала?» — на что Лен отозвался робким «нет». «Тогда, будь добр, прекрати сейчас же!» — решительно и даже несколько раздраженно заявила мать. Лен сквозь рыдания едва сумел выдавить из себя жалобное: «Я стараюсь...» И это подсказало Джою последнюю хитрость: переняв решительность и непрекаемый тон матери, он пригрозил: «Перестань реветь, Лен, а то получишь по заднице!»

В этой детской микродраме двухлетний малыш проявил незаурядную душевую чуткость, стараясь справиться с эмоциями другого человека. Настойчиво пытаясь успокоить брата, Джей прибегнул к огромному спектру тактических приемов, от просьбы до попытки найти союзника в лице матери: физическое воздействие (гладил плачущего брата), предложение помощи, попытка отвлечь внимание, угрозы и прямые приказания. Джей, несомненно, опирался на арсенал средств, опробованных на нем в минуты, когда он сам сильно переживал. И важно здесь то, что даже в столь раннем возрасте мальчик без труда пользовался ими при необходимости. Все родители знают, что далеко не каждый ребенок способен проявлять эмпатию и умеет утешать других, причем не только малышей.

Не менее вероятно, что ребенок возраста Джая использует огорчение брата, чтобы отомстить за собственные неурядицы, и поэтому

сделает все возможное, чтобы усугубить его состояние. Те же навыки можно применять, чтобы дразнить или изводить брата или сестру. Но даже эта закономерность свидетельствует о проявлении у ребенка ключевой эмоциональной способности — понимать ощущения другого человека и поступать так, чтобы дополнить эти чувства. Умение управлять эмоциями другого человека — основное в искусстве поддержания взаимоотношений.

Чтобы проявить умение строить межличностные отношения, малыш должен сначала научиться достигать точки отсчета самоконтроля, умерять собственный гнев и страдание, свои порывы и возбуждение — даже если это получится не сразу. Настроенность на других людей требует более спокойного внутреннего состояния по сравнению с ними.

Первые признаки способности управлять собственными эмоциями проявляются примерно в это же время: дети могут ждать чего-либо без причитаний, спорить или упрашивать, а не применять грубую силу, чтобы добиться своего, даже если они не всегда предпочитают пользоваться этим навыком.

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

Только на этой основе способны формироваться и развиваться навыки взаимодействия с людьми. Слабые социальные компетенции ведут, как правило, к неспособности гармоничного существования в обществе или к постоянным неудачам в отношениях. Именно отсутствие таких навыков становится причиной того, что даже люди с блестящим умом не могут наладить взаимоотношения, так как

их считают высокомерными, беспардонными или бездушными. Развитые социальные компетенции позволяют человеку задавать тон в любом общении, вдохновлять окружающих, получать удовольствие от близких отношений, располагать к себе других людей, убеждать и оказывать на них влияние.

## Прояви свои эмоции

Одна из основных социальных компетенций определяется тем, насколько хорошо или плохо человек выражает собственные чувства. Пол Экман\* использует термин «правила проявления» для обозначения социального консенсуса относительно того, какие чувства и когда уместно проявлять в обществе. В этом смысле разные культуры могут сильно отличаться. Так, в Японии Экман с коллегами наблюдали за реакцией студентов во время просмотра фильма шокирующего содержания. На экране демонстрировался ритуал обрезания австралийских аборигенов, достигших юношеского возраста. Когда студенты смотрели фильм в присутствии человека, более важного, чем они, по статусу, на их лицах с трудом улавливались незначительные признаки реакций. Но стоило им остаться одним (шла съемка скрытой камерой), как их лица исказило выражение мучительного страдания, смешанного с ужасом и отвращением.

Существует несколько основных «правил проявления»<sup>2</sup>. Первое состоит в минимизации проявления эмоций. Например, для японцев

---

\* Пол Экман (р. 1934) — известный американский психолог, крупнейший специалист в области человеческих эмоций. Разработал теорию, позволяющую, основываясь лишь на мимике, жестах и других невербальных факторах, распознавать истинные мысли и намерения человека. Прим. ред.

считается нормой выражения дистресса в присутствии кого-либо из начальства. Этому правилу студенты, кстати, и следовали, когда, стараясь скрыть огорчение, сидели с каменными лицами, словно игроки в покер. Другое правило предусматривает раздувание чувства, испытываемого в данный момент, посредством преувеличеннного выражения эмоций. К такой уловке обычно прибегают девочки лет шести: искривив лицо в трагической гримасе, трогательно нахмурив бровки и сжав губки, они бегут к маме пожаловаться, что старший брат их дразнит. Третье правило, заключающееся в подмене одного чувства другим, принято в некоторых азиатских культурах. Там считается невежливым сказать «нет», и поэтому вместо отказа вы получаете клятвенное (хотя и ложное) заверение. Умение, с каким человек пользуется этими стратегиями, а также понимание, какую из них и когда следует применить, и составляет основу эмоционального интеллекта.

Люди очень рано усваивают правила проявления эмоций отчасти благодаря следованию точным инструкциям. Мы прививаем данные правила ребенку, когда говорим, что показывать разочарование нельзя, напротив, нужно улыбаться и благодарить, если дедушка дарит на день рождения никудышный, но зато выбранный из лучших побуждений подарок. Однако чаще обучение происходит путем копирования: дети повторяют самый близкий и понятный пример — поведение взрослых. Обучаясь выражать свое отношение, они используют эмоции и как саму информацию, и как средство ее передачи. Если родитель велит ребенку улыбнуться и поблагодарить, но сам строг, требователен и холоден (давая наставление, шипит, хотя было бы правильнее сделать это тепло и с улыбкой), то ребенок, вероятнее всего, усвоит совершенно иной урок: хмуро и отрывисто произнесет ничего не выраждающее «спасибо». В первом случае дедушка обрадуется (хотя и благодаря обману), а во втором — расстроится.

Прямыми следствием эмоциональных проявлений служит воздействие, которое они оказывают на воспринимающего их человека.

Правило, которое усваивает ребенок, звучит примерно так: «Скрывай свои подлинные чувства, если они могут больно задеть того, кого ты любишь, подменяй их ощущением неискренним, но менее обидным». Подобные правила выражения эмоций — нечто большее, чем фрагмент лексикона кодекса поведения в обществе. Они диктуют, как именно наши чувства должны влиять на окружающих. Разумное следование правилам обеспечит оптимальное влияние, несоблюдение спровоцирует эмоциональную панику.

По части демонстрации эмоций величайшим мастерством владеют актеры. Именно их экспрессивность вызывает отклик у публики. Несомненно и то, что некоторые из нас появляются на свет прирожденными актерами. Но отчасти из-за того, что полученные нами уроки правил проявления чувств отличаются в зависимости от примеров, которым мы следовали, актерские навыки у людей бывают разvиты очень по-разному.

## Экспрессивность и «заражение эмоциями»\*

Это случилось в самом начале войны во Вьетнаме. В разгар перестрелки с вьетконговцами\*\* отряд американских солдат занял боевые позиции в рисовых полях. Вдруг между земляными гребнями, разделявшими ряды посадок риса, появилась группа из шести монахов. Абсолютно спокойные и невозмутимые, они направились к линии огня.

---

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

\*\* Солдаты Национального фронта освобождения Южного Вьетнама (Вьетконга), военно-политической организации во время Вьетнамской войны 1964–1975 гг. *Прим. ред.*

«Они не оглядывались по сторонам, просто шли себе по прямой, — вспоминал солдат Дэвид Буш. — Это было настолько странно, что в них никто не стрелял. А после того как они прошли по между рядьям, у меня пропал весь боевой задор. Совсем не хотелось больше браться за оружие. Должно быть, остальные почувствовали то же самое, потому что все сразу притихли. Мы просто прекратили бой»<sup>3</sup>.

Сила исходившего от монахов спокойствия, которая усмирила солдат в разгар боя, иллюстрирует основной принцип жизни в обществе: эмоции заразительны. Конечно, эта история относится к разряду экстремальных. В большинстве случаев «эмоциональное заражение» как часть бессловесного общения, происходящего при любой встрече, заметно гораздо меньше. Мы передаем и улавливаем настроения друг друга в той сфере, которая составляет тайное хозяйство психики, где одни встречи бывают «отравляющими», а другие — «питающими».

Как правило, эмоциональный обмен происходит на тонком, почти неуловимом уровне. Обычное «спасибо» продавца, точнее, тон, каким он это произносит, оставляет у нас чувство, что нас обижают, или нами пренебрегают, или нам искренне рады и нас ценят. Мы подхватываем чувства, исходящие друг от друга, словно некую разновидность вируса.

При каждой встрече мы посыпаем эмоциональные сигналы, влияющие на тех, с кем мы сталкиваемся, причем чем искуснее мы с социальной точки зрения, тем лучше их контролируем. Сдержанность и учивость в социуме — это прежде всего простой способ обеспечить отсутствие утечки эмоций, вызывающих беспокойство, чтобы ничто не испортило встречу (правило, о котором обычно забывают, переходя в сферу интимных отношений). Эмоциональный интеллект предполагает умение управлять обменом сигналами. «Общительный» и «обаятельный» — такие определения мы даем людям, с которыми приятно общаться, потому что их умение выражать эмоции создает у нас хорошее настроение. Люди, способные помочь другим умерить

свои чувства, обладают особо ценным в социальном плане качеством: к ним обращаются в минуты наибольших переживаний.

Общаясь, каждый из нас отчасти становится своеобразным набором инструментов для изменения настроения — в лучшую или худшую сторону.

Рассмотрим весьма показательный пример передачи эмоции от одного человека к другому. В несложном эксперименте два добровольца заполняли контрольную таблицу, сообщая о своих настроениях в данный момент, а потом просто сидели лицом друг к другу, спокойно ожидая возвращения экспериментатора. Через две минуты он вошел в комнату и попросил заполнить таблицу снова. В каждой паре добровольцев один был чрезвычайно экспрессивным в эмоциональном отношении, а другой — невозмутимым, словно истукан. Каждый раз настроение эмоционального участника эксперимента неизменно передавалось более пассивному партнеру<sup>4</sup>.

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

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

При взаимодействии двух человек настроение передается от того, кто более экспрессивен в проявлении эмоций, тому, кто пассивнее. Известно, что некоторые люди особенно чувствительны к «эмоциональному заражению». При врожденной чувствительности возбудить их вегетативную нервную систему (индикатор эмоциональной активности) очень легко. Подобная эмоциональная неустойчивость делает таких людей более впечатлительными. Например, сентиментальные рекламные ролики способны растрогать их до слез, а непринужденная болтовня с жизнерадостным собеседником — развеселить и подбодрить.

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

Степень эмоционального взаимопонимания, испытываемого людьми при встрече, отражается в уровне слаженности их движений во время разговора, — показатель близости, обычно не осознаваемый. Один человек кивнул, когда другой что-то говорил, или оба одновременно задвигались на стульях, или один подался вперед, тогда как второй откинулся назад. Сыгранность бывает настолько тонкой, что два человека могут раскачиваться на вращающихся стульях в одинаковом ритме. Как обнаружил Дэниел Стерн, наблюдая за синхронией между материами и младенцами, та же самая взаимность связывает движения людей, чувствующих эмоциональную гармонию.

По-видимому, синхрония способствует посылу и приему настроений, даже негативных. В ходе одного исследования женщины, пребывавшие в подавленном состоянии, пришли в лабораторию со своими

партнерами и обсуждали какую-то проблему взаимоотношений. Чем большая синхрония существовала между парами на невербальном уровне, тем хуже партнеры подавленных женщин чувствовали себя после обсуждения — они «подхватили» скверное настроение подруг<sup>5</sup>. Иными словами, независимо от того, чувствуют ли люди себя оживленными или пребывают в меланхолии, чем больше они физически настроены на партнера, тем более схожими станут их настроения.

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

Проводивший исследование Фрэнк Берньери, психолог из Орегонского университета, говорит: «Оценка того, насколько неловко или комфортно вы себя ощущаете в чьем-либо обществе, происходит на некоем физическом уровне. Чтобы чувствовать себя хорошо, вы нуждаетесь в установлении определенного ритма, помогающего вам скординировать свои движения. Синхрония отражает глубину слаженности между партнерами. Если вы “сыграны”, то ваши настроения, позитивные или негативные, начинают сливаться».

Иными словами, согласованность настроений составляет суть любых взаимоотношений и представляет собой взрослую версию настроенности между матерью и младенцем. Один из решающих факторов выстраивания плодотворных межличностных отношений, по мнению Качиоппо, — это степень умения поддерживать эмоциональную синхронию. Если вы овладели искусством приспосабливаться к настроению других или легко подчиняете их своим настроениям, то ваше взаимодействие с окружающими на эмоциональном уровне

всегда происходит спокойно и гладко. Отличительная черта яркого лидера или исполнителя — умение подобным способом взволновать тысячную аудиторию. Качиоппо также отмечает, что люди, плохо воспринимающие и передающие эмоции, обычно имеют проблемы с поддержанием межличностных отношений: окружающие при общении с ними часто испытывают некий дискомфорт, хотя и не всегда могут объяснить, почему.

Установка эмоционального тона взаимодействия в некотором смысле служит признаком влияния на глубинном, интимном уровне. Управление эмоциональным состоянием другого человека, способность «задавать» эмоцию сродни тому, что называют биологическими часами, или хронизатором, то есть отображает процесс (подобно суточному циклу смены дня и ночи или фазам луны), который определяет биоритмы. К примеру, для танцующей пары таким физическим хронизатором становится музыка. Если говорить о личных встречах, то человек с большей экспрессивностью — или более властный — задает эмоциональный характер и собеседнику, и его чувствам. Доминирующий партнер больше говорит, тогда как подчиненный больше наблюдает за лицом первого: так проявляется установка на передачу эмоциональной реакции. Действенность и убедительность хорошего оратора, скажем политика или проповедника, способствует созданию эмоциональной настроенности аудитории<sup>6</sup>. Именно это мы имеем в виду, когда говорим: «Он держит зрителей в руках». Эмоциональная подгонка биологических часов составляет основу воздействия.

### Зачатки социального интеллекта

На прогулке в детском саду стайка мальчиков бегала по траве. Реджи споткнулся, упал, ушиб коленку. Он заплакал, но другие дети продолжали носиться по лужайке как ни в чем не бывало — все, кроме

Роджера, который остановился как вкопанный. Когда всхлипывания Реджи стали стихать, Роджер, согнувшись, схватился за коленку и принял ее растирать, крикнув: «Я тоже ушиб колено!»

Роджера как обладателя образцового межличностного интеллекта привел в пример Томас Хэтч, коллега Говарда Гарднера по проекту «Спектрум», основанному на концепции множественного интеллекта<sup>7</sup>. Роджеру, по-видимому, присуще исключительное умение распознавать чувства товарищей по играм и быстро и легко устанавливать связи с ними. Ведь он единственный, кто заметил состояние Реджи и сразу же попытался немного утешить его, хотя все, что он мог сделать, — потереть собственное колено. Такая малость, как простой жест, говорит о таланте взаимопонимания, эмоциональном умении, необходимом для сохранения близких отношений, — неважно, в браке ли, дружбе или деловом партнерстве.

Подобные дарования у детей дошкольного возраста — ростки талантов, которые окончательно оформятся в последующие годы.

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

1. *Организация групп* — необходимое лидеру умение, подразумевающее проявление инициативы и координирование усилий коллектива. Такой талант обнаруживается у директоров театров или продюсеров, военачальников и руководителей всевозможных рангов. На игровой площадке, например, это ребенок, выбирающий игру, в которую будут играть все, а он станет капитаном команды.
2. *Обсуждение решений* — талант посредника, предупреждающего конфликты или разрешающего уже вспыхнувшие. Обладающие этой способностью люди отлично заключают сделки, ведут арбитражные разбирательства или посредничат в спорах. Они могут сделать неплохую карьеру в дипломатии, третейском суде или адвокатуре, успешно работать в качестве

комиссионеров или администраторов, уполномоченных вести переговоры по вопросу слияния компаний. А на игровом поле они улаживают споры.

3. *Личная связь* — талант сопереживания и налаживания связей. Он облегчает начало контакта, распознавание и надлежащую реакцию на чувства и переживания других людей. Это искусство установления и поддержания взаимоотношений. Такие люди бывают хорошими «игроками одной команды», надежными супругами, верными друзьями или деловыми партнерами. В мире бизнеса они отлично проявляют себя в качестве продавцов или администраторов, могут стать пре-восходными преподавателями. Дети вроде Роджера отлично ладят практически со всеми, легко вступая в игру и чувствуя себя счастливыми. Эти дети лучше других умеют угадывать эмоции по выражениям лиц, и их очень любят сверстники.
4. *Социальный анализ* — способность распознавать и понимать чувства, мотивы и интересы людей. Знание того, что ощущают другие, может облегчить установление тесных дружеских отношений или вызвать взаимопонимание. В идеале данная способность делает человека компетентным врачом или консультантом, а в сочетании с литературным талантом — одаренным писателем или драматургом.

Совокупность этих навыков — неотъемлемая часть обаяния и харизмы человека, определяющая то, как его воспринимают окружающие. Люди, обладающие социальным интеллектом, то есть способностью к общению, как правило, поддерживают ровные отношения с окружающими и достаточно проницательны в расшифровке их реакций и чувств. Они умеют вести за собой и объединять людей, улаживают конфликты, которые могут обостряться в любом коллективе независимо от сферы деятельности. Прирожденными лидерами считаются те, кто способен выражать молчаливое коллективное мнение

и отчетливо формулировать его таким образом, чтобы вести группу к достижению поставленных целей. Все стремятся общаться с людьми подобного склада: они подпитывают эмоциями других, заряжают хорошим настроением, и о них думают: «Как здорово, что рядом такой человек!»

Способности к межличностному общению основаны на других аспектах эмоционального интеллекта. Например, люди, которые в обществе на всех производят прекрасное впечатление, умеют контролировать проявление собственных эмоций и точно подстраиваются под реакции других людей. Это позволяет им постоянно производить тонкую настройку поведения в социуме, чтобы всегда получать желаемый результат; в данном смысле они ведут себя словно талантливые актеры.

Если же способность к межличностному общению не уравновешена глубоким пониманием собственных потребностей и переживаний и соответствующих способов их удовлетворения, то подобный талант может обеспечить лишь непрочныи успех в обществе. К такому выводу пришел Марк Снайдер, психолог из Миннесотского университета, изучавший людей, чьи навыки общения сделали из них первоклассных социальных хамелеонов, чемпионов по созданию хорошего впечатления<sup>8</sup>. Их психологическое кредо можно выразить словами Уистена Одена\*, заметившего однажды, что его самооценка «сильно отличается от представления, которое я стараюсь создать о себе в воображении других, чтобы они по возможности меня любили». На такой компромисс можно пойти, если навыки общения перекрывают

---

\* Уистен Хью Оден (1907–1973) — англо-американский поэт, родившийся в Великобритании, а после Второй мировой войны ставший гражданином США. Искал себя не только в искусстве, но и в таких науках, как математика, психология, психиатрия. Этот «разнопрофильный» опыт отразился и в его поэзии. Прим. ред.

способность понимать и уважать собственные чувства; другими словами, для того чтобы быть любимым — или по крайней мере нравиться. Социальный хамелеон будет представляться окружающим таким, каким они хотят его видеть. Признаком того, что человек соответствует данной модели, по мнению Снайдера, служит отличное впечатление, которое он производит на других. Правда, у него самого не складываются стабильные или хорошие отношения, интимные или просто близкие. Разумнее, конечно, было бы найти баланс, оставаясь верным себе, и общаться с окружающими, честно пользуясь этим искусством.

Социальных хамелеонов нисколько не смущает то, что они говорят одно, а делают другое, если это приносит им общественное признание. Они легко и спокойно уживаются с несоответствием между своим поведением в обществе и тем, каковы они в действительности. Психоаналитик Хелен Дойч называет таких людей «личностями понарошку», меняющими «маску» с удивительной гибкостью в зависимости от принимаемых сигналов, посылаемых им окружающими. «У одних, — сказал как-то Снайдер, — общественное и частное пре-восходно сливаются в одной личности, а у других, похоже, наблюдается некий калейдоскоп меняющихся обличий. Они, как персонаж Вуди Аллена, Зелиг\*, исступленно пытаются подстроиться под всех, с кем оказываются рядом».

Такие люди стараются «отсканировать» каждого, чтобы уловить малейший намек на то, чего от них ожидают, до проявления ответной реакции, хотя гораздо проще было всего лишь сказать, что они чувствуют. В стремлении со всеми ладить и всем нравиться социальные хамелеоны готовы заставить даже тех, к кому испытывают неприязнь, поверить в их дружеское расположение. Используя свой талант общения, они формируют собственное поведение в соответствии

---

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

с требованиями различных социальных ситуаций. В зависимости от того, с кем в данный момент общаются, они могут вести себя как совершенно непохожие друг на друга люди и легко переходят от бьющей ключом общительности к сдержанной отстраненности. За эти качества, позволяющие ловко манипулировать впечатлением, производимым на окружающих, таких людей высоко ценят в некоторых сферах профессиональной деятельности, особенно в актерстве, судебной практике, торговле, дипломатии и политике.

В итоге один становится плавающим по течению социальным хамелеоном, пытающимся производить впечатление на всех и каждого, а другой строит свою социальную жизнь в согласии со своими истинными чувствами. Похоже, и у тех и у других есть еще одна разновидность самоконтроля, имеющая огромное значение, — способность быть верным собственному «я». Она позволяет поступать в соответствии со своими самыми сокровенными чувствами и ценностями, невзирая на социальные последствия. Подобная эмоциональная целостность может привести, скажем, к намеренной конфронтации с целью пресечь двуличие или неприятие, но на это социальный хамелеон не отважится никогда.

### Как становятся социально некомпетентными

Сесил, вне всякого сомнения, был умен; окончив колледж, он стал специалистом в области иностранных языков, особенно преуспев как переводчик. Но кое к чему он обнаруживал полнейшую непригодность: у Сесила, похоже, отсутствовали простейшие навыки общения. Он неправлялся с непринужденной беседой за чашечкой кофе и не мог связать двух слов, когда нужно было поздороваться. Короче говоря, он казался человеком, не способным к обычному повседневному общению. Его социальная «неуклюжесть» полнее всего проявлялась

в женском обществе, и Сесил решил обратиться к врачу, думая, что, наверное, у него «гомосексуальные наклонности скрытого характера», хотя подобных фантазий никогда не наблюдалось.

Настоящей проблемой, как сообщил Сесил психотерапевту, стала боязнь, что все сказанное им ни у кого не вызовет интереса. Страх лишь усугублял полное отсутствие легкости и удовольствия в общении. Нервозность во время встреч заставляла Сесила хихикать в самые неподходящие моменты, а когда кто-либо говорил нечто действительно смешное, он даже не улыбался. Неловкость, как он признался доктору, уходила корнями в детство; мальчик чувствовал себя непринужденно лишь при общении со старшим братом, который каким-то образом умудрялся облегчить Сесилу жизнь. Но когда брат уехал из дома, неумение общаться стало подавлять Сесила, и он почувствовал себя социально парализованным.

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

«Чему Сесил мог бы научиться ранее? Обращаться к другим людям, заговаривая с ними первым. Завязывать дружеские связи, а не ждать инициативы от других людей. Поддерживать разговор, а не просто прибегать к “да”, “нет” или иным односложным ответам. Выражать признательность. Пропускать других в дверях. Дожидаться, пока обслужат кого-то другого <...> Благодарить, говорить “спасибо” и “пожалуйста”, выражать участие <...> И всем остальным элементарным взаимодействиям, которым мы начинаем обучать детей с двухлетнего возраста»<sup>9</sup>.

Неясно, что стало причиной несостоятельности Сесила: чье-то неумение преподать ему азы вежливого поведения в обществе или его неспособность усвоить их. Но независимо от этого история Сесила весьма поучительна. Она раскрывает высокую значимость

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

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

В свое время психологи придумали термин *диссемия* (от греч. *dys* — помеха, *semes* — сигнал), что означает неспособность к обучению в сфере обработки неверbalной информации. Примерно у одного ребенка из десяти с этим возникают определенные трудности<sup>10</sup>. Проблему может составлять плохое ощущение личного пространства, когда ребенок во время разговора встает слишком близко к собеседнику или разбрасывает свои вещи на личной территории других людей; неумение расшифровывать язык телодвижений или пользоваться им; неправильное истолкование или использование выражений лица, к примеру, неумение устанавливать зрительный контакт или неспособность правильно расставить акценты и отрегулировать

эмоциональный настрой речи. В результате такие люди говорят слишком напористо и резко или вообще без всякого выражения.

В центре внимания психологического исследования данной проблемы оказались дошкольники с недостатком социальных навыков. Таких детей из-за их неловкости игнорируют или отталкивают товарищи по играм. Помимо дракунов, сверстники избегают и тех, кому недостает элементарных навыков личного взаимодействия. В частности, им неизвестны негласные правила, регулирующие ход встречи. Если дети плохо формулируют свои мысли, окружающие думают, что они не очень способны или плохо обучены. Но когда они не улавливают невербальные правила взаимодействия, люди — и особенно товарищи по играм — считают их «странными» и избегают контактов с ними. Такие дети не знают, как с легкостью вступить в игру, затрагивают других детей так, что причиняют им дискомфорт, а вовсе не пробуждают дух товарищества. Короче говоря, они — «вне игры». Эти дети, не сумевшие овладеть безмолвным языком эмоций, невольно посыпают сообщения, порождающие беспокойство.

Как сформулировал Стивен Новицки, психолог Университета Эмори, изучавший невербальные способности, «дети, не умеющие считывать или удачно выражать эмоции, постоянно испытывают фрустрацию. Они, по существу, не понимают, что происходит. Этот вид коммуникации составляет постоянный подтекст всего, что вы делаете. Вы не можете перестать демонстрировать выражение лица или позу или скрыть тон голоса. Если вы ошибаетесь в том, какие именно сообщения посыпаете, то постоянно ощущаете, что люди странно реагируют на вас — вы получаете решительный отпор и не знаете почему. В конце концов у таких детей возникает ощущение, будто они ни в малейшей степени не контролируют то, как к ним относятся окружающие, и что их действия никак не влияют на все, что с ними происходит. В результате они чувствуют себя бессильными, подавленными и безразличными».

Не говоря о том, что такие дети оказываются социально изолированными, у них страдает академическая успеваемость. Ведь классная комната — это фактически сцена, на которой разыгрываются социальные и учебные ситуации. Неловкий в социальном плане ребенок с равной вероятностью неправильно истолкует сигналы, поступающие как от учителя, так и от одноклассника, и неправильно отреагирует на них. Возникающие в результате тревожность и смущение могут сами по себе препятствовать успешной учебе. Как показали тесты невербальной чувствительности детей, те, кто неверно истолковывает внешние эмоциональные сигналы, как правило, плохо учатся в школе, хотя результаты тестов IQ отражают потенциал их способностей к учебе<sup>11</sup>.

### **«Мы тебя терпеть не можем»: у порога**

Неспособность общаться, возможно, доставляет наибольшие мучения и проявляется со всей очевидностью в один из самых неприятных моментов жизни маленького ребенка: находясь в стороне от группы занятых игрой детей, он хочет присоединиться к ним. Такую ситуацию можно приравнять к моменту риска, когда становится понятно, любят тебя или ненавидят, принимают в свою компанию или нет. Специалисты по детскому развитию уделяют ей пристальное внимание. В результате исследования было выявлено коренное различие в стратегиях поведения у тех детей, которые популярны в своей среде, и тех, кого сообщество сверстников отвергает. Полученные данные подтверждают, насколько важно уметь замечать и интерпретировать эмоциональные и межличностные сигналы и реагировать на них с точки зрения социальной компетентности. И хотя всегда очень горько наблюдать, как ребенок робко топчется рядом с играющими, желая к ним присоединиться, но постоянно получая отказ, подобную ситуацию следует отнести к разряду всеобщих. Даже безусловные любимчики иногда попадают

в число отвергнутых. Так, исследования учеников второго и третьего классов показали, что в 26% случаев детей, пользовавшихся наибольшим успехом в классе, одноклассники не принимали в игру.

Маленькие дети грубы и жестоки в искренности своих эмоциональных оценок, сопровождающих нежелание с кем-то играть. Примером тому служит диалог между четырехлетними малышами<sup>12</sup>: Линда хочет поиграть с Барбарой, Нэнси и Биллом, которые возятся с игрушечными зверюшками и кубиками. С минуту она молча наблюдает за ребятами, затем подходит поближе, садится рядом с Барбарой и берет игрушку. Барбара поворачивается к ней со словами: «Тебе нельзя играть!»

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

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

Когда же Билл вступается за Линду, Нэнси подкрепляет неприятие Барбары: «Мы ее терпеть не можем!»

Опасаясь услышать выраженное прямо или косвенно «терпеть не можем», дети, приближаясь к группе занятых игрой сверстников, соблюдают у «порога» некоторую осторожность. Их тревога, вероятно, не сильно отличается от чувств взрослого человека, находящегося в незнакомой компании: он не решается присоединиться к весело болтающим друзьям. Мгновение задержки у «порога» группы оказывается для ребенка не только очень важным, но и, по замечанию одного исследователя, «чрезвычайно диагностичным <...> быстро обнаруживающим различия в навыках общения»<sup>13</sup>.

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

Примут ли ребенка другие дети или нет, зависит от того, насколько хорошо он способен войти в систему координат группы, чувствует

ли, как следует себя вести в данной обстановке и какие действия окажутся неуместными.

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

Давайте вернемся к четырехлетнему Роджеру, в котором Томас Хэтч заметил проявления межличностного интеллекта высокого уровня<sup>14</sup>. Первым шагом в тактике вхождения Роджера в группу было наблюдение. Затем он подражал тому, что делал другой ребенок, и наконец заговаривал с ним и в полной мере присоединялся к занятию — такова стратегия победы. Роджер продемонстрировал свой дар, к примеру, когда они с Уорреном накладывали «бомбы» (это была галька) в носки. Уоррен спросил Роджера, где тот хочет сидеть — в вертолете или самолете. Прежде чем ответить, Роджер уточнил: «А ты в вертолете?»<sup>15</sup>

Этот на первый взгляд безобидный момент обнаруживает чуткость к интересам других людей и способность действовать, руководствуясь таким пониманием, чтобы сохранить связь. Хэтч комментирует поведение Роджера: «Он “сверяется” с приятелем, чтобы их игра не распалась. Я наблюдал за многими другими детьми, которые просто садятся в свои вертолеты или самолеты и в буквальном и переносном смысле разлетаются в разные стороны».

## Эмоциональная проницательность: пример из практики

Способность успокаивать переживания других людей — это настоящий тест на уровень развития социальных навыков. А умение справиться с человеком, пребывающим в абсолютном бешенстве, — вероятно, показатель высшего мастерства. Данные о саморегуляции и «эмоциональном заражении» свидетельствуют, что единственная эффективная стратегия такова: сначала отвлечь внимание разгневанного человека, глубоко проникнуться его чувствами и принять его точку зрения, а затем заставить человека сосредоточиться на альтернативной возможности, способной настроить на более позитивный диапазон чувств, — этакое эмоциональное дзюдо.

Силу эмоционального воздействия отлично иллюстрирует история, рассказанная моим старинным другом, покойным Терри Добсоном. В 1950-е годы он был одним из первых американцев, изучавших в Японии боевое айкидо. Однажды днем он ехал домой на токийском пригородном поезде. Вдруг в вагон ввалился огромный, воинственно настроенный, вдребезги пьяный, перемазанный сажей работяга. Мужлан двинулся по вагону, еле держась на ногах, и принял задирать пассажиров: грязно ругаясь, он резко развернулся к женщине с ребенком на руках и толкнул ее так, что она упала на сидящих пожилых супружеских пар, которые тотчас же вскочили и бросились в другой конец вагона. Сделав еще несколько рывков в разные стороны (и промахнувшись от ярости), пьяный с диким ревом вцепился в металлическую стойку в центре вагона, пытаясь выворотить ее из пола.

В этот момент Терри, находившийся в хорошей физической форме благодаря ежедневным восьмичасовым занятиям айкидо, решил вмешаться и не допустить, чтобы кто-то серьезно пострадал. Но тут он вспомнил слова учителя: «Айкидо — искусство примирения. Всякий, кто намерен драться, разорвал свою связь со Вселенной. Если

ты стремишься взять верх над другим, ты уже побежден. Мы учимся улаживать конфликт, а не разжигать его».

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

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

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

Это прозвучало так, будто кто-то неожиданно увидел старого приятеля. Пьяный удивленно оглянулся: на соседней скамейке сидел маленький японец лет семидесяти, одетый в кимоно. Поза старика не выражала ни малейших признаков беспокойства, а на лице играла приветливая улыбка.

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

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

— Чем же это ты так напился? — спросил стариик, добродушно улыбаясь.

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

— О, прекрасно, прямо-таки замечательно! — радостно воскликнул стариик. — Видишь ли, я тоже люблю саке. Каждый вечер мы с женой — ей, знаешь ли, семьдесят шесть, — подогреваем бутылочку саке и берем ее с собой в сад, садимся на старую деревянную скамью и...

Он стал рассказывать хулигану о хурме, росшей на заднем дворе, о том, какой красивый у него сад и как приятно пить саке вечером в саду.

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

— Ну и хорошо, — ласково продолжил старик. — Я уверен, что у тебя замечательная жена.

— Нет, — ответил мужчина. — Она умерла...

И вдруг, не выдержав, разрыдался и начал рассказывать печальную историю о том, как потерял жену, дом, работу и очень стыдится себя.

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

Вот она, эмоциональная проницательность.

# **Часть III**

---

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ**



# Глава 9

---

## Близкие враги

«Любить и работать — две неразрывно связанные способности, определяющие зрелость человека», — однажды заметил Зигмунд Фрейд в беседе со своим учеником Эриком Эриксоном\*. Зрелость всегда считалась довольно сложным этапом жизненного пути, а современные тенденции в сфере браков и разводов делают важность эмоционального интеллекта высокой, как никогда прежде.

Рассмотрим ситуацию с разводами. Сейчас их *ежегодное* число сохраняется примерно на одном уровне. Но существует другой способ определения показателя, который обнаруживает весьма опасный рост количества разводов: с учетом вероятности, что недавно заключенный брак в конце концов потерпит крах. И хотя общий показатель расторжения браков пока не растет, *риск развода* смешается в сторону молодоженов. Подобный сдвиг становится более очевидным при сравнительном анализе статистики разводов пар, заключивших брак в конкретном году. Так, из американцев, вступивших в брак в 1890 году,

---

\* Эрик Эриксон (1902—1994) — американский психолог и психоаналитик. Известен прежде всего как автор теории стадий психосоциального развития, а также термина «кризис идентичности». Прим. ред.

развелись примерно 10% супружеских пар; среди сочетавшихся браком в 1920 году показатель разводов составил около 18%; для тех, кто начал супружескую жизнь в 1950-м, показатель равен 30%. Что касается молодоженов, сыгравших свадьбу в 1970 году, то у них имеются равные шансы со временем либо развестись, либо остаться вместе. А для супружеских пар, поженившихся в 1990-м, вероятность того, что брак закончится разводом, по прогнозам, близка к ошеломляющей цифре — 67%<sup>1</sup>! Если эта оценка оправдается, только три пары из десяти могут рассчитывать на то, что сохранят брак.

Можно доказать, что увеличение вероятности развода объясняется не столько ухудшением эмоционального климата, сколько постоянным влиянием социального давления — негативного общественного мнения или экономической зависимости жен от мужей, что прежде удерживало пары от расставания даже в самых несчастливых союзах. Но если социальное давление перестанет выступать в роли клея, не дающего браку распасться, то решающим фактором сохранения союза станут эмоциональные силы, действующие между мужем и женой. Связующие узы между супругами — и неправильное в эмоциональном отношении поведение, способное их разорвать, — в последние годы проанализированы с высокой точностью. Наверное, добиться самого большого успеха в понимании того, что сохраняет брак или вызывает его распад, позволило использование сложных физиологических показателей, позволяющих ежеминутно отслеживать оттенки эмоций во время встречи супружеской пары. Теперь ученые могут зафиксировать выброс адреналина и скачки кровяного давления у мужа и наблюдать за мимолетными, но красноречивыми микроэмоциями, мелькающими на лице жены. Эти физиологические показатели выявляют скрытый биологический подтекст затруднений, испытываемых парой, критический уровень эмоциональной реальности, который обычно остается незаметным или игнорируется самими супругами. Так раскрываются эмоциональные силы, сохраняющие

отношения или разрушающие их. Исходные точки неправильных линий поведения следует искать в различиях эмоциональных миров девочек и мальчиков.

## **Брак с мужской и женской точки зрения: корни, уходящие в детство**

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

Супружеский эндшпиль отражает тот факт, что в паре сосуществуют две эмоциональные реальности — его и ее. Хотя эмоциональные различия отчасти обусловлены биологией, они также уходят корнями в детство и в отдельные миры, в которых обитают мальчики и девочки, пока растут и взрослеют. Этим отдельным мирам посвящено огромное количество исследований. То, что мальчики сами по себе, а девочки сами по себе, определяется не только тем, что мальчики и девочки предпочитают разные игры, но и страхом маленьких детей, что их будут дразнить «жених» и «невеста»<sup>2</sup>.

В ходе исследования детских дружеских отношений было обнаружено, что у трехлетних малышей примерно половина друзей — противоположного пола<sup>3</sup>, у пятилетних детей — около 20%, а к семи годам почти все мальчики дружат только с мальчиками, а девочки — с девочками. И эти раздельные социальные вселенные мало соприкасаются до тех пор, пока подростки не начинают назначать свидания.

Следует заметить, что мальчиков и девочек по-разному учат контролировать эмоции. На темы, связанные с чувствами — за исключением гнева, — родители чаще и больше говорят с дочерями, чем с сыновьями<sup>4</sup>. Таким образом, девочки получают гораздо больше информации об эмоциях, чем мальчики. Ведь не секрет, что, рассказывая сказки маленьким детям, родители используют больше эмоциональных выражений, обращаясь к дочерям. Когда матери играют с младенцами, они пользуются более широким спектром эмоций именно в отношении дочерей. А если матери разговаривают с дочерями о чувствах, они буквально по полочкам раскладывают собственно эмоциональное состояние, чего никогда не делают, беседуя с сыновьями. Но зато с мальчиками они более подробно обсуждают причины и следствия эмоций, таких как, например, гнев (обычно в виде назидательной истории).

Лесли Броди и Джудит Холл, изучив данные исследования различий в проявлении эмоций между полами, предположили, что, поскольку у девочек речевые способности развиваются быстрее, чем у мальчиков, они учатся яснее выражать чувства и более искусно, чем мальчики, пользуются словами для выяснения ситуации и замены эмоциональных реакций — например, рукоприкладству они предпочтут разговор вплоть до скандала, но без драки. В отличие от девочек, как считают исследователи, «мальчики, для которых словесное выражение эмоций имеет гораздо меньшее значение, почти перестают осознавать эмоциональные состояния как у себя, так и у других»<sup>5</sup>.

В десять лет девочки и мальчики в процентном отношении одинаково проявляют явную агрессивность и в раздражении склонны к открытому столкновению. К тринадцати годам между полами обнаруживается существенное различие: девочки лучше мальчиков овладевают такими хитрыми агрессивными тактиками, как ostrakism (гонение неугодных), распространение злостных сплетен и скрытая вендетта. Мальчики в основном так и продолжают в раздражении махать кулаками, не обращая внимания на тайные стратегии<sup>6</sup>. Так и получается, что мальчики, а позднее мужчины оказываются менее изощренными, чем представительницы противоположного пола, в скрытых сторонах эмоциональной жизни.

Девочки, играя вместе, разделяются на маленькие замкнутые группы, в которых сводится к минимуму враждебность и всячески поощряется сотрудничество. Мальчики для игры объединяются в большие группы, где царит дух соперничества. Одно из главных различий проявляется в момент, когда игра прерывается из-за того, что кто-то получил травму. Если мальчик, больно ударившись, расстроится, то от него требуют не реветь и уйти с дороги, чтобы не мешать остальным продолжать игру. Если же нечто подобное случается в группе девочек, то игра прекращается: все собираются вокруг плачущей подружки, желая ей помочь. Различие между занятыми игрой мальчиками и девочками и представляет собой то, что Кэрол Джилиан из Гарвардского университета считает ключевым различием между полами: мальчики гордятся замкнутой, решительной независимостью и автономией, тогда как девочки считают себя частью сети с множеством связей. Мальчики видят угрозу во всем, что может бросить вызов их независимости, а для девочек угрозу составляет разрыв отношений. Как указывает Дебора Таннен, автор книги «Ты меня не понимаешь»\*, эти точки зрения означают, что мужчи-

---

\* Таннен Д. Ты меня не понимаешь. М. : Вече ; Персей ; АСТ, 1996.

ны и женщины хотят и ждут от разговора совершенно разных вещей: мужчины согласны говорить о «деле», в то время как женщины ищут эмоциональную связь.

Во время обучения в школе эмоциональные различия способствуют развитию очень разных навыков и умений. Девочки преуспевают в умении считывать как вербальные, так и невербальные эмоциональные сигналы в выражении и передаче своих чувств. Мальчики набираются опыта в сведении к минимуму эмоций, имеющих отношение к уязвимости, чувству вины, страху и обиде<sup>7</sup>. В научной литературе множество подтверждений различия этих позиций. Например, сотни исследований показали, что женщины в среднем более чуткие, чем мужчины, по крайней мере если исходить из оценки способности считывать чьи-то несформулированные чувства по выражению лица, тону и другим невербальным сигналам. Аналогичным образом прочесть чувства по женскому лицу легче, чем по мужскому, хотя в выразительности лиц очень маленьких мальчиков и девочек никакой разницы нет. Когда все учатся в начальной школе, мальчики становятся менее экспрессивными, а девочки — более. Возможно, это отчасти отражает еще одно ключевое различие: женщины в среднем легче возбудимы и переживают всю гамму чувств с большей глубиной, чем мужчины. Женщины эмоциональнее мужчин<sup>8</sup>.

Получается, что женщины вступают в брак готовыми к роли эмоционального управителя, тогда как мужчины в гораздо меньшей степени понимают важность стратегии для сохранения отношений. По результатам опроса 264 пар, самой важной составляющей удовлетворенности взаимоотношениями для женщин — но не для мужчин! — было ощущение, что между супругами хорошо налажено общение<sup>9</sup>. Тед Хастон, психолог из Техасского университета, изучавший супружеские пары, замечает: «Что касается жен, то для них близость подразумевает обсуждение всех дел, особенно разговоры о самих отношениях. Мужчины же не понимают, чего жены от них хотят. Они

говорят: “Я хочу с ней кое-чем заняться, а ей нужно только поболтать”». Во время ухаживания, как обнаружил Хастон, мужчины гораздо охотнее тратят время на разговоры, которые отвечают потребности их будущих жен в близости. Но после заключения брака мужчины, особенно в более традиционных брачных союзах, все меньше и меньше времени тратят на беседы с женами, обретая чувство близости просто в совместном занятии какими-либо делами, например садоводством, а не в процессе их обсуждения.

Растущая с годами молчаливость мужей отчасти объясняется тем, что мужчины обычно смотрят на состояние своего брака сквозь розовые очки, тогда как их жены сосредоточены на трудностях и не приятностях супружеской жизни. Так, результаты исследования показали: мужья видят в более благоприятном свете буквально все, что составляет взаимоотношения (секс, финансы, отношения с родней, контакт друг с другом, недостатки жены и родственников). Жены, как правило, громче и откровеннее мужей высказывают недовольство, особенно те, кто несчастлив в браке<sup>10</sup>. Объедините оптимистичный взгляд мужчин на собственный брак с отвращением к эмоциональным стычкам, и поймете, почему жены так часто жалуются, что мужья всячески стараются уильнуть от обсуждения неприятных моментов в отношениях. (Такое различие между полами следует воспринимать как обобщение: это не норма для всех супружеских пар. Знакомый психиатр жаловался, что его жена не склонна обсуждать волнующие вопросы семейной жизни, так что поднимать их приходится именно ему.)

Нежелание мужчин разрешать проблемы взаимоотношений в семье, несомненно, результат неумения угадывать эмоциональное состояние по выражению лица. Женщины, напротив, более восприимчивы и, например, чутко улавливают печаль на лице мужчины, чего нельзя сказать о представителях сильного пола<sup>11</sup>. Выходит, что женщине следует выглядеть очень печальной, чтобы мужчина сразу

же это заметил, не говоря уже о том, чтобы он поинтересовался причиной уныния.

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

## Неправильные линии поведения в супружестве

Фред: «Ты забрала мои вещи из химчистки?»

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

Фред: «Ну это вряд ли. Если бы ты была прислугой, то умела бы чистить одежду».

Будь это диалог из комедии положений, он звучал бы забавно. Но язвительными репликами обменивались супруги, которые через несколько лет развелись (что неудивительно)<sup>12</sup>. Разговор состоялся

в лаборатории, руководит которой Джон Готтман\*, психолог из Вашингтонского университета. Он проанализировал все эмоциональные связующие, удерживающие супругов вместе, а также разъедающие чувства и разрушающие брак<sup>13</sup>. В его лаборатории разговоры супружеских пар снимали видеокамерой, а затем на протяжении многих часов подвергали специально разработанному микроанализу для выявления действующих скрытых эмоциональных настроев. Подробное описание ошибочных линий поведения, способных довести супружескую пару до развода, убедительно доказывает решающую роль эмоционального интеллекта в сохранении брака.

За более чем двадцать лет Готтман проследил за взлетами и падениями двух сотен супружеских пар, как молодоженов, так и состоявших в браке не один десяток лет, и составил карту эмоциональной экологии супружества с такой точностью — до 94%, неслыханной для сферы исследований брачных отношений! — что в одном исследовании смог предсказать, какие супружеские пары из находившихся под наблюдением в его лаборатории (вроде Фреда и Ингрид, чья дискуссия по поводу химчистки приняла столь ожесточенный характер) разведутся не позднее чем через три года.

Эффективность анализа Готтмана обеспечивает тщательно разработанная методика и исчерпывающая полнота исследований. Пока супружеские пары беседуют, датчики регистрируют малейшие изменения в их физиологии; посекундный анализ выражений лица (с помощью

---

\* Джон Готтман (р.1942) — профессор психологии Вашингтонского университета, всемирно известный психолог, завоевавший признание работами о стабильности в браке и вероятности разводов. Вместе с супругой Джули Шварц-Готтман основал Института Готтмана и Центр исследования семейных отношений в Сиэтле. Автор более 200 опубликованных научных статей, более чем 40 книг. Входит в список «Десять самых влиятельных терапевтов», составленный Psychotherapy Networker. Прим. ред.

системы считывания эмоций, разработанной Полом Экманом) позволяет обнаружить самый мимолетный и тонкий оттенок чувства. После сеанса каждый из партнеров приходил в лабораторию один, просматривал видеозапись разговора и излагал свои тайные мысли, возникавшие в моменты особого возбуждения по ходу обмена репликами. Полученный результат похож на эмоциональную рентгенограмму брака.

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

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

Недовольство Памелы выражало нечто большее — негативную оценку характера, осуждение человека, а не поступка. Ведь Том извинился, но за опоздание Памела назвала его «невнимательным и эгоистом». У большинства супругов время от времени случаются моменты, когда недовольство тем, что сделал партнер, высказывается в такой форме и выглядит как враждебное нападение на человека, а не критика его поступка. Подобная резкая критика оказывает гораздо более губительное эмоциональное воздействие, чем обоснованные замечания.

Вероятность таких нападок тем больше, чем чаще у мужа или жены возникает чувство, будто их жалобы не слышат или игнорируют.

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

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

Выражение презрения мимически создается сокращением осо-  
бой мышцы, растягивающей уголки рта в сторону (обычно влево),  
и одновременным закатыванием глаз. Когда на лице одного из супру-  
гов появляется подобная гримаса, у другого при безмолвном обмене  
эмоциями частота сердечных сокращений увеличивается на два-три

удара в минуту. Такой скрытый разговор причиняет немалый вред. По мнению Готтмана, систематически демонстрируя жене презрение, муж тем самым увеличивает вероятность возникновения у нее проблем со здоровьем: от постоянного насморка и гриппа до инфекций мочевого пузыря и заболеваний желудочно-кишечного тракта. И когда, в свою очередь, в ходе пятнадцатиминутной беседы на лице жены несколько раз читается отвращение, близкое к презрению, значит, не пройдет и четырех лет, как супруги расстанутся навеки.

Разумеется, недовольство в адрес супруга может проявляться время от времени, и это не означает автоматически крах брака. Подобные эмоциональные вспышки скорее можно сравнить по воздействию с курением и высоким уровнем холестерина в крови как факторам риска возникновения сердечных заболеваний: чем сильнее и длительнее действие, тем выше опасность. На пути к разводу один из этих факторов предсказывает следующий по возрастающей шкале страданий. Привычные критика и презрение или отвращение служат признаками опасности, свидетельствуя о том, что муж или жена втайне изменили мнение о партнере в худшую сторону, в их мыслях он стал объектом постоянного осуждения. Подобный негативный и даже враждебный образ мыслей, естественно, приводит к нападкам, которые заставляют партнера переходить к обороне — или к контратаке.

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

Возведение каменной стены молчания знаменует последний рубеж обороны. Молчащий просто становится непроницаемым, принимая каменное выражение лица, замолкая и тем самым уходя

от разговора. Стена молчания посыпает мощный нервирующий сигнал, нечто вроде комбинации ледяной сдержанности, превосходства и неприязни. Каменная стена молчания обнаруживалась главным образом в брачных союзах, неумолимо двигавшихся навстречу беде. В 85% подобных случаев именно муж прибегал к такому виду обороны в ответ на действия жены, которая набрасывалась на него с критическими замечаниями, изливая свое презрение<sup>14</sup>. Укрыться за стеной молчания — привычная реакция, оказывающая разрушительное действие на взаимоотношения, поскольку отсекает все возможности улаживания разногласий.

## Ядовитые мысли

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

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

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

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

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

И подумал: «Она во всем мне перечит. Надо бы настоять на своем».

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

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

О таких параллельных разговорах — озвученном и безмолвном — сообщает американский психотерапевт Аарон Бек, создатель когнитивной терапии. Он приводит их как пример типов мышления, способных отравить любой брак<sup>15</sup>. Истинный обмен эмоциями между Мелани и Мартином формируется их мыслями, а мысли эти, в свою очередь, определяются другим, более глубоким слоем, который Бек называет «автоматическими мыслями», — мимолетными фоновыми предположениями о себе самих и людях в своей жизни. Так отражаются наши наиболее глубоко укоренившиеся эмоциональные установки. Для Мелани фоновой мыслью будет нечто вроде: «Вечно он изводит меня своим раздражением», а в голову Мартина засядет другая мысль: «Она не смеет так со мной обращаться». В брачном союзе Мелани ощущает себя невинной жертвой, а Мартин испытывает праведный гнев из-за того, что с ним, по его мнению, не считаются.

Мысли о статусе невинной жертвы, исполненные праведного негодования, типичны для супружеских, несчастливых в браке, и постоянно подпитывают гнев и обиду<sup>16</sup>. Как только тревожащие мысли, к примеру обоснованное недовольство, станут возникать автоматически, они сразу же начнут подкреплять сами себя: партнер, уверенный в том, что его изводят, постоянно «сканирует» все, что делает другой партнер. Он фиксирует все, что может подтвердить его положение мученика, игнорируя или не принимая в расчет благодеяния другого человека, которые подвергли бы сомнению или рассеяли его убеждения.

Подобные мысли обладают немалой силой и «сбивают с толку» блок тревожной сигнализации нервной системы. Как только мысль мужа о том, что его изводят, запустит механизм «захвата эмоций», он какое-то время будет воскрешать в памяти и «пережевывать»

список обид, вспомнит, как жена третировала его, и ни разу не подумает о тех ее поступках, которые могли бы доказать, что он в корне не прав, считая себя невинной жертвой. Придерживаясь такого мнения, муж ставит жену в безвыходное положение: он будет превратно истолковывать даже ее заведомо добрые дела, продолжит относиться к ней с предубеждением и отмахиваться от всего, что она для него делает.

Партнеры, свободные от подобных убеждений, провоцирующих фruстрацию и стресс, способны взглянуть на происходящее с другой стороны, поэтому шансов подвергнуться «захвату эмоций» у них гораздо меньше. Если все же такое случается, то оба супруга приходят в себя быстрее и легче. Общий шаблон мыслей, поддерживающих или смягчающих страдание, соответствует модели пессимистической и оптимистической позиций психолога Мартина Селигмана, обрисованной в общих чертах в главе 6. Пессимистическая точка зрения предполагает, что у партнера от природы множество недостатков, которые невозможно изменить, что и служит причиной мучений: «Он эгоистичен и поглощен собой; таким его воспитали, таким он всегда и останется; он ждет, что я буду выполнять все его капризы; ему и дела нет до того, что я чувствую». Противоположная, оптимистическая, точка зрения сводится примерно к следующему: «Ну да, сейчас он требователен, но ведь раньше был внимательным; может, у него плохое настроение; возможно, что-то не ладится на работе». Такая точка зрения не ставит крест на муже (или браке) как на чем-то неисправимо испорченном и безнадежном. Напротив, она объясняет неприятный момент обстоятельствами, которые могут измениться. Первая установка приносит нескончаемое страдание, вторая утешает.

Супруги, занимающие пессимистическую позицию, чрезвычайно подвержены «захвату эмоций». Они приходят в ярость, оскорбляются или иным образом переживают из-за поступков

своих «половинок», стоит им лишь слегка понервничать. Внутренний дистресс и пессимистическая установка намного увеличивают вероятность, что при столкновении с партнером они не смогут сдержать неконструктивную критику и презрение. А это, в свою очередь, повысит вероятность ухода за стену молчания.

Самые опасные из ядовитых мыслей, очевидно, бродят в головах мужей, применяющих к женам физическое насилие. В ходе исследования несдержаных мужей, проведенного психологами из Университета штата Индиана, выяснилось: эти мужчины мыслят как школьники-хулиганы. Они усматривают враждебные намерения даже в абсолютно нейтральных действиях жен и пользуются этим неправильным истолкованием, чтобы оправдать собственное буйство (мужчины, проявляющие сексуальную агрессивность во время свиданий, проделывают нечто подобное, относясь к женщинам с подозрением, и поэтому игнорируют их возражения)<sup>17</sup>. Как мы уже выяснили в главе 7, особую угрозу для таких мужчин представляют осознаваемые проявления супружеского неуважения и неприятия или боязнь, что жены публично поставят их в неловкое положение. Вот типичный сценарий, который вызывает у агрессивных мужей мысли, «оправдывающие» их буйство: вы находитесь на дружеской вечеринке и замечаете, что ваша жена в течение получаса болтает и смеется с одним и тем же привлекательным мужчиной. «Похоже, он с ней флиртует», — думаете вы и уже не можете сдержать эмоций, которые проявляются в виде негодования и оскорблений. По-видимому, автоматически возникающие в ответ на провокацию мысли типа «Она собирается меня бросить» служат пусковым механизмом для «захвата эмоций», на который драчливые мужья импульсивно отзываются, как говорят исследователи, «некомпетентными поведенческими реакциями», то есть переходят к физическому насилию<sup>18</sup>.

## «Затопление»: брак тонет

Установки, выводящие из душевного равновесия, неизбежно приводят к кризису, которому нет конца. Они чаще запускают механизм «захвата эмоций» и мешают справиться с обидой и яростью, которые сами же и вызывают. Для определения особой подверженности частому эмоциональному дистрессу Готтман использует подходящий термин «затопление». «Затопленные» мужья или жены настолько подавлены неприятием со стороны партнеров и собственной реакцией на их неприятие, что в буквальном смысле тонут в перехлестывающих через край переживаниях. «Затопленные» супруги не способны слушать, неискажая смысла услышанного, или реагировать, сохраняя ясный ум. Им трудно организовать свое мышление, поэтому они опускаются до примитивных реакций — замолкают либо удирают, а иногда и дают сдачи. «Затопление» — бесконечный «захват эмоций».

Одни люди легко выдерживают гнев и презрение, не поддаваясь «затоплению». Другие моментально взвиваются, стоит только их «второй половине» мягко сделать вполне безобидное замечание. Давайте охарактеризуем «затопление» с помощью увеличения частоты сердечных сокращений, считая от уровня, соответствующего состоянию покоя<sup>19</sup>. В спокойном состоянии частота сердечных сокращений у женщин в среднем составляет восемьдесят два, а у мужчин примерно семьдесят два удара в минуту (эта величина меняется в зависимости от массы тела). «Затопление» начинается при возрастании этого показателя на десять ударов. Когда частота сердечных сокращений достигает ста ударов в минуту (как обычно бывает в приступе гнева или плача), происходит выброс адреналина и других гормонов, какое-то время поддерживающих высокий уровень дистресса. Момент «захвата эмоций» определяется по частоте сердечных сокращений: возможен резкий скачок, затем сердце бьется чаще на десять, двадцать и даже тридцать ударов в минуту. Мышцы напрягаются, может

возникнуть ощущение удушья. Таковы признаки «затопления» ядовитыми чувствами. Вас окатывает отвратительная волна страха и гнева, вам кажется, что она неотвратима и пройдет целая вечность, прежде чем вы от нее избавитесь. В этот момент эмоции людей настолько сильны, перспективы так ограничены, а мысли до такой степени спутаны, что практически нет никакой надежды принять точку зрения партнера или уладить конфликт разумным путем.

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

Это, вероятно, самый опасный поворотный пункт в браке, катастрофический сдвиг в отношениях. «Затопленный» партнер доходит до того, что практически все время думает о супружке худшее, рассматривая все, что он/она делает, в самом мрачном свете. Даже незначительные вопросы перерастают в грандиозные баталии; чувства оскорблены постоянно. Со временем страдающий супруг начинает считать все проблемы, связанные с браком, серьезными и неразрешимыми, ведь «затопление» само по себе срывает любые попытки уладить дело. А если все так и продолжается, то обсуждение ситуации

начинает казаться бесполезным и супруги самостоятельно стараются успокоить взбудораженные чувства. Они живут параллельными жизнями, по существу, обособившись друг от друга, и чувствуют себя одинокими в браке. По мнению Готтмана, слишком часто следующим шагом становится развод.

При движении по этой траектории, ведущей к разводу, трагические последствия дефицита эмоциональных компетенций становятся очевидными. Критика и презрение, готовность к самозащите и «оборонительная стена», тревожные мысли и «затопление» эмоциями — такой цикл свидетельствует о распаде эмоционального самоосознания и самоконтроля, эмпатии и способности успокоить друг друга и самого себя. Когда супружеская пара повторяет такой цикл много-кратно, это чаще всего означает приближение разрыва.

## Мужчины: ранимый пол

Вернемся к различиям между полами, проявляющимся в сфере эмоциональной жизни, которые оказываются скрытым стимулом к развалу брака. Рассмотрим такое заключение: даже после тридцати пяти и более лет супружества между мужчинами и женами сохраняется основное различие в отношении к эмоциональным стычкам. В среднем женщинам бывает проще выражать свое расстройство и недовольство во время семейных перепалок. Заключение, к которому пришел в ходе исследований Роберт Левенсон в Университете Беркли, основывается на свидетельствах более чем 150 супружеских пар, состоявших в длительном браке. Левенсон выяснил: все мужья одинаково находили неприятным и даже унизительным расстраиваться во время семейных ссор, тогда как жен это не слишком беспокоило<sup>20</sup>.

Мужья подвержены «затоплению» при более низкой интенсивности негативного отношения, чем жены. Мужчины чаще женщин

реагируют на критику «затоплением». Как только мужчина «затопляет», у них происходит выброс в кровь большего количества адреналина, причем при более низких уровнях негативного отношения со стороны жен. Кстати, после «затопления» мужчинам требуется больше времени, чтобы вернуться в нормальное физиологическое состояние<sup>21</sup>. Получается, что стойческая невозмутимость мужчин типа Клинта Иствуда\* представляет собой защиту от захлестывающих эмоций.

Как полагает Готтман, причина, по которой мужчины столь охотно отгораживаются стеной молчания, заключается в стремлении защитить себя от «затопления». Исследование показало, что в эти моменты частота сердечных сокращений у них тут же уменьшалась примерно на десять ударов в минуту, что приносило субъективное чувство облегчения. Но здесь таится парадокс: как только мужчины начинали отгораживаться, прячась за молчанием, то уже у жен пульс подскакивал до уровня, сигнализирующего о сильнейшем дистрессе. Лимбическое танго, когда каждый ищет утешения в противодействии любым целенаправленным маневрам, порождает разное отношение к эмоциональным столкновениям: мужчины хотят исключить их из своей жизни с таким же горячим желанием, с каким жены вынуждены стремиться к ним.

Насколько мужчины намерены возводить стену молчания, настолько же жены склонны критиковать мужей<sup>22</sup>. Подобная асимметрия возникает из-за упорного стремления женщин играть роль эмоциональных управляемых. И пока жены пытаются обсудить серьезные вопросы, устраниТЬ разногласия и загладить обиды, мужья проявляют очевидное нежелание вступать в разговоры, которые могут вылиться в горячий спор. Но когда жена понимает, что муж уклоняется от дискуссии, она, переходя на повышенные тона и высказывая недовольство с большей силой, начинает его критиковать. Если он в ответ защищается

---

\* Американский актер, кинорежиссер, сценарист, продюсер. Прим. ред.

или прячется за стеной невозмутимого молчания, она испытывает разочарование и раздражение, тем самым добавляя ко всему прочему еще и презрение, чтобы подчеркнуть глубину своей фruстрации. Муж, становясь объектом критики и презрения жены, занимает позицию невинной жертвы или преисполняется справедливым негодованием. Подобные мысли с каждым разом все легче запускают механизм «затопления». Чтобы спастись от «потопа», муж переходит к более яростной защите или просто уходит в глухую оборону. Следует иметь в виду: если мужья воздвигают стену молчания, они тем самым включают механизм «затопления» в женах, а те чувствуют себя загнанными в угол. И по мере того как круговой процесс семейных баталий нарастает, однажды он запросто может выйти из-под контроля.

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

Что можно посоветовать, зная, сколь разрушительно влияют на отношения супругов различия в восприятии мучительных переживаний? Что предпринять, чтобы защитить взаимные любовь и влечение, — иначе говоря, что поможет сохранить брак? Наблюдая за тем, как складываются взаимоотношения между супругами, чей союз с годами становится все более прочным, специалисты по проблемам брака сформулировали главный принцип поведения отдельно для мужчин и женщин и несколько общих советов для представителей обоих полов.

Мужчинам и женщинам требуется различная тонкость эмоциональной настройки. Мужчинам советуют не уклоняться от конфликта, а понять: когда жены начинают обсуждать какие-то обиды или разногласия, они проявляют любовь к мужьям, желая сохранить хорошие и прочные отношения (хотя, конечно, у женской враждебности вполне могут быть и другие мотивы). Если обиды и недовольство долго кипят на медленном огне, они неизбежно обостряются, и рано

или поздно обязательно произойдет взрыв. Но если все спорные темы регулярно улаживать, то напряженность снизится. Мужьям стоит также понять, что раздражение или недовольство вовсе не предполагают личных нападок: эмоции жен зачастую служат лишь показателем глубины их переживаний по тому или иному поводу.

Мужчинам также нужно быть осторожными, чтобы не сорвать начавшееся обсуждение семейных проблем, слишком рано предложив практическое решение, — как правило, жене важнее ощущать, что муж выслушивает ее жалобы и проникается ее чувствами по поводу какого-то вопроса (хотя ему совсем не обязательно соглашаться с ней). Она может расценить его попытку что-либо посоветовать как способ дать ей понять, что ее чувства непоследовательны. Мужья, способные разделять общество жен во время приступа гнева, не отмахиваются от их жалоб как от чего-то незначащего, а помогают своим «половинкам» почувствовать себя услышанными и уважаемыми. Самое главное желание жен — чтобы их чувства получили признание и с ними считались. Чаще всего жена, поняв, что ее мнение услышано, а чувства замечены, успокаивается.

Аналогичный совет можно дать и женщинам. Для мужчин основная проблема — чрезмерная напористость женщин при изложении претензий, поэтому женам необходимо приложить целенаправленное усилие и постараться не набрасываться на мужей. Выражая недовольство поступком мужа, не следует критиковать его как личность и демонстрировать презрение. Не нужно превращать жалобы в критические замечания по поводу характера, они должны представлять собой четко сформулированное заявление о том, что какое-то конкретное действие причиняет страдание.

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

## Плодотворные сражения

Новости в утренней газете стали наглядным примером того, как не надо решать разногласия, возникающие в браке. У Марлин Линик возник спор с мужем Майклом: он хотел посмотреть по телевизору игру «Далласских ковбоев» с «Филадельфийскими орлами», а ее интересовали новости. Когда он удобно расположился на диване перед телевизором, миссис Линик объявила, что с нее «довольно футбала», сходила в спальню за пистолетом и дважды выстрелила в мужа. Миссис Линик обвинили в нападении при отягчающих обстоятельствах и освободили под залог в 50 тысяч долларов. О мистере Линике сообщалось, что он в удовлетворительном состоянии и скоро пойдет на поправку после ранений: одна пуля слегка задела живот, а вторая прошла навылет через левую лопатку и шею<sup>23</sup>.

Хотя далеко не все семейные баталии принимают такой дикий оборот или обходятся настолько дорого, они же и предоставляют отличную возможность привнести в супружество эмоциональный интеллект. К примеру, пары, состоящие в крепких браках, склонны придерживаться одной темы в обсуждении спорных вопросов, позволяя каждому вначале изложить свою точку зрения<sup>24</sup>. Но на этом они не останавливаются и делают еще один важный шаг: дают друг другу понять, что внимательно слушают.

Ощущение, что тебя слушают, зачастую и есть именно то, чего в действительности добивается обиженный партнер. Поэтому с эмоциональной точки зрения акт эмпатии — превосходное средство ослабить напряжение.

Наихудшим недостатком поведения супругов, брак которых в конце концов распадается, можно считать полное отсутствие попыток разрядить обстановку во время ссоры. Желание или нежелание уладить размолвку составляет коренное различие в семейных баталиях супругов, состоящих в прочном браке, и тех, чей брак

заканчивается разводом<sup>25</sup>. Способы исправить ситуацию, которые не дают скандалу завершиться страшным взрывом, заключаются в соблюдении простых правил, например, в умении не отклоняться от темы, сопереживать другому и уменьшать напряженность. Подобные меры действуют по принципу эмоционального термостата, не давая чувствам закипеть сверх меры и лишить партнера способности сосредоточиться на обсуждаемом вопросе.

Общая стратегия поведения в браке — не зацикливаться на конкретных проблемах (воспитание детей, секс, деньги, домашнее хозяйство), по поводу которых обычно и ведутся споры, а развивать общий для супругов эмоциональный интеллект, увеличивая тем самым шансы успешно улаживать возникающие разногласия. Немного эмоциональной компетентности — главным образом умения успокоиться (и успокоить партнера), сопереживать и внимательно слушать собеседника — окажет единственную помощь в разрешении конфликтов. В таком семейном климате не страшны и даже полезны любые расхождения во мнениях — если можно так выразиться, «плодотворные сражения». Они обеспечат семье благополучие и позволят устраниТЬ недостатки, которые способны разрушить брачный союз<sup>26</sup>.

Разумеется, ни одна из привычек выражать эмоции мгновенно не меняется, требуются как минимум настойчивость и внимательность. Способность супругов на коренные перемены напрямую зависит от стимулов, заставляющих меняться. Большинство эмоциональных реакций, которые с такой легкостью проявляются у обоих супругов, сформировались еще в детстве и впервые были заучены в рамках самых близких отношений или скопированы с родителей, а затем в законченном виде привнесены в брачный союз. Таким образом, мы оказываемся «нашигованными» определенными эмоциональными привычками, например, слишком остро реагировать на проявленное пренебрежение или отгораживаться при первых признаках конфронтации, даже если готовы поклясться, что никогда не поступали так, как наши родители.

## Спокойствие

В основе каждого сильного чувства лежит побуждение к действию, и умение управлять этим импульсом — задача эмоционального интеллекта. Особые трудности в данном случае возникают у людей, состоящих в близких отношениях, в которых слишком многое для них поставлено на карту. Эмоциональные реакции в таких ситуациях затрагивают самые сокровенные желания: потребность быть любимым и чувствовать уважение партнера; страх, что тебя бросят или станут воспринимать как пустое место. Стоит ли удивляться, что партнеры в парах ссорятся так, словно речь идет о жизни и смерти.

Нельзя прийти к позитивному решению, если муж или жена пре-  
бывают в состоянии «захвата эмоций», а значит, главное, что можно посоветовать супругам, — научиться умерять собственные взбудораженные чувства. Другими словами, каждый из супругов должен уметь быстро справляться с «затоплением», спровоцированным «захватом». В минуты эмоциональных вспышек человек лишается способности слушать, думать и ясно выражать свои мысли, поэтому умение успокоиться — чрезвычайно конструктивный ход, без которого невозможен прогресс в урегулировании любого спорного вопроса.

Вспыльчивые супруги могут взять себе за правило проверять пульс примерно каждые пять минут во время эмоционально сложного разговора, нащупывая на сонной артерии точку немного ниже мочки уха и подбородка (те, кто занимается аэробными видами спорта, быстро этому учатся)<sup>27</sup>. Считаем пульс в течение пятнадцати секунд, умножаем результат на четыре и получаем частоту пульса в ударах в минуту. Проделайте это в спокойном состоянии, чтобы определить основной показатель пульса. Если частота сердечных сокращений превышает базисный уровень, скажем, на десять ударов в минуту, значит, вы получаете сигнал о начале «затопления». В этом случае необходимо прервать спор и минут на двадцать разойтись, чтобы остыть,

прежде чем продолжать разговор. Хотя и пятнадцатиминутный перерыв может показаться достаточно долгим, в действительности физиологическое восстановление происходит постепенно и требует большего времени. Как мы узнали из главы 5, остаточный гнев вызывает дополнительную ярость, а более длительное выжидание предоставляет организму больше времени для восстановления.

Супругам, которые считают — и их можно понять — неудобным контролировать частоту сердечных сокращений во время ссоры, проще заранее заключить договоренность, позволяющую любому из них потребовать перерыва при первых признаках «затопления». Во время передышки можно прибегнуть к технике релаксации или выполнить какие-то из аэробных упражнений (или воспользоваться любыми другими методами, рассмотренными в главе 5), что, скорее всего, поможет прийти в себя после «захвата эмоций».

### **Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли**

Выпады типа «Я больше не собираюсь это терпеть» или «Я не заслуживаю подобного обращения» — лозунги невинных жертв или тех, кто преисполнен справедливого негодования. Как указывает специалист по когнитивной терапии Аарон Бек, зафиксировав эти мысли и дав им отпор, супруги могут начать освобождаться от их влияния<sup>28</sup>.

Важно отслеживать подобные умозаключения, понимая, что не стоит принимать их за истину в последней инстанции. Стоит приложить осознанные усилия, чтобы осмыслить факты или другие точки зрения, которые поставят под сомнение вашу. К примеру, жена, в самый напряженный момент ссоры решившая, что «ему плевать на мои потребности, он всегда думает только о себе», могла бы опровергнуть эту мысль, напомнив себе о других поступках мужа, которые, по сути,

служат доказательством его внимания и заботы. В результате ее мысли приняли бы другой оборот: «Да ладно, он ведь иногда заботится обо мне, пусть даже сейчас поступил безответственно и сильно расстроил меня». Вторая формулировка открывает возможность для перемен и позитивного решения проблемы, тогда как первая только разжигает гнев и обиду.

## **Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне**

Он: «Чего ты кричишь?»

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

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

Но даже в худшем случае у супругов остается возможность сознательно проанализировать услышанное, не обращая внимания на неприязнь и недоброжелательность собственных высказываний

(язвительный тон, оскорблений, презрительные критические замечания), чтобы воспринять главную информацию. Очень полезно запомнить следующее: негативизм друга следует воспринимать как скрытое, то есть не выражаемое словами, подтверждение того, насколько важен для каждого обсуждаемый вопрос. И в таком случае, если она выкрикнет: «Когда же ты наконец прекратишь меня прерывать!» — он вполне может ответить, не реагируя на ее неприязнь слишком явно: «Ладно, продолжай и заканчивай».

Самая действенная форма необоронительного слушания это, конечно же, эмпатия. Люди действительно улавливают чувства, скрывающиеся за словами. Как мы уже знаем, чтобы один из супругов по-настоящему проникся чувствами другого, нужно, чтобы его собственные эмоциональные реакции затихли до уровня, на котором он окажется достаточно восприимчивым. В таком случае его собственная физиология позволит зеркально отразить чувства другого супруга. Без физиологической настроенности у одного из партнеров возникает, скорее всего, ошибочное восприятие ощущений другого. Эмпатия пропадает, если чувства одного настолько сильны, что не допускают никакой физиологической гармонизации.

В семейной терапии широко используется метод обучения эффективному эмоциональному слушанию, называемый «зеркальным отражением». Когда, например, супруг высказывает какую-либо жалобу, супруга повторяет его слова, пытаясь уловить не только саму мысль, но и сопутствующие ей чувства. «Зеркальное отражение», выполняемое одним партнером, проверяется другим. Таким образом они убеждаются в том, что новая формулировка попала в точку, а если этого не произошло, то нужно пробовать еще и еще, пока не будет достигнут результат. Очень просто? Да, но в действительности на удивление трудновыполнимо<sup>29</sup>. Цель точного «зеркального отражения» не только в том, чтобы ощущать себя понятым, но и чтобы обрести эмоциональную настроенность друг на друга. Это само по себе иногда может

остановить приближающуюся атаку и даже помешать обсуждению взаимных обид перерasti в сражение.

Для супружеских пар главное в искусстве разговаривать, не переходя к обороне, — умение относить все услышанное только к конкретной жалобе, а не доводить до личных выпадов. Психолог Хейм Джинотт, патриарх программ успешной коммуникации, рекомендовал в качестве лучшей формулы жалобы такую — XYZ. «Когда ты сделал(а) X, это заставило меня почувствовать Y, тогда как мне хотелось бы, чтобы ты сделал(а) Z».

Рассмотрим пример. Можно сказать: «Когда ты не предупредил, что опоздаешь к обеду, я почувствовала себя непонятой и рассердилась. Мне бы хотелось, чтобы ты звонил и сообщал, что задерживаешься» вместо: «Ты — беспечный, эгоистичный мерзавец». Последняя формулировка демонстрирует, как часто во время семейных баталий звучат упреки. Иными словами, в открытом общении нет места издевательствам, угрозам или оскорблений. Оно также не предусматривает перехода к обороне в любой из ее бесчисленных форм — оправданиям, отрицанию ответственности, контратаке с критическими замечаниями и тому подобному. И тогда эмпатия снова становится мощным и эффективным средством мирного урегулирования конфликта.

Так или иначе, но уважение и любовь усмиряют враждебность в браке, как и вообще в жизни. Один из действенных способов утихомирить бушующие страсти — дать партнеру понять: вы способны посмотреть на вещи под другим углом и такая точка зрения тоже имеет право на существование, хотя вы лично ее не разделяете. Можно даже извиниться, если вы понимаете, что не правы. Подтверждение как минимум означает, что вы слушаете партнера и способны понять выражаемые им эмоции, даже если не согласны с его аргументацией: «Я понимаю, что ты расстроен». В других ситуациях, когда семейная баталия затихает, подтверждение принимает вид комплиментов, то есть партнер облекает его в комплиментарную форму, находя

в другом то, что искренне ценит, и высказывая ему похвалу. Подтверждение, несомненно, превосходное средство, помогающее успокоить супруга или создать эмоциональный капитал в виде позитивных чувств.

## Практика

Потребность в таких маневрах возникает в самый разгар противостояния, когда эмоциональное возбуждение чрезвычайно велико, поэтому следует обучаться им дополнительно, чтобы воспользоваться при первой необходимости. Ведь эмоциональный мозг запускает стандартные ответные реакции, заученные раньше, во время неоднократных вспышек гнева и обиды, и потому доминирующие, а память и ответная реакция определяются эмоциями. Поэтому в подобные моменты не так-то легко вспоминаются реакции, характерные для более спокойного состояния. Если более результативная эмоциональная реакция незнакома или не укоренилась, то очень трудно применить ее на практике, пребывая в расстроенных чувствах. Но когда реакция заучена до автоматизма, больше шансов, что она сработает в минуты эмоционального кризиса. Именно по этой причине рассмотренные стратегии следует обязательно проверять и отрабатывать на практике при любой встрече, не приводящей к стрессу, равно как и в разгар семейной ссоры, если у них есть шанс стать приобретенной первой ответной реакцией (или, по крайней мере, не слишком запоздалой второй) в арсенале эмоциональной схемы. В сущности, все эти средства против распада браков не что иное, как небольшое дополнительное просвещение в области эмоционального интеллекта.

# Глава 10

---

## Управление с душой

Мелберн Макбрум был властным боссом с крутым нравом, державшим в страхе всех, кто с ним работал. Возможно, этот факт не имел бы такого значения, трудясь Макбрум в офисе или на заводе. Но он служил летчиком гражданской авиации.

Это случилось в 1978 году: самолет уже подлетал к Портленду, когда Макбрум обнаружил непорядок с шасси. Он перешел на схему полета в зоне ожидания и, кружка на большой высоте над летным полем, пытался наладить работу механизма.

Пока все внимание Макбрума было приковано к шасси, пока-затели уровня топлива неуклонно приближались к нулевой отметке. Но вторые пилоты экипажа боялись гнева Макбрума до такой степени, что не сообщили ему об этом, даже когда стало ясно, что катастрофа неминуема. Самолет разбился, десять человек погибли.

В наши дни историю об этой авиакатастрофе рассказывают летчикам гражданской авиации во время инструктажа по безопасности<sup>1</sup>. В 80% случаев катастроф пилоты совершают ошибки, которые можно было предотвратить, если бы экипаж работал более слаженно. Теперь при обучении летчиков наряду с техническим мастерством особое внимание уделяется взаимодействию, открытой коммуникации,

сотрудничеству, умению слушать и откровенно высказывать свое мнение — то есть основам социального интеллекта.

Кабина экипажа — микрокосм любой действующей организации. Однако недостаточный контроль за развитием событий при авиакатастрофе, деструктивные последствия угнетенного морального состояния подчиненных, запуганные сотрудники и высокомерные боссы — или любые из множества других рекомбинаций эмоциональных недостатков на рабочем месте — могут остаться по большей части незамеченными для тех, кто находится вне непосредственного места действия. Между тем издержки можно оценить по таким признакам, как уменьшение производительности труда, увеличение количества нарушенных сроков, ошибок, неприятных происшествий и массовый переход работающих по найму в компании с более благоприятными условиями. Если дело примет угрожающий оборот, компании могут обанкротиться и прогореть. Такова неизбежная расплата за низкий уровень эмоционального интеллекта на работе.

Рентабельность эмоционального интеллекта представляет относительно новую идею в бизнесе, и ее, вероятно, некоторым руководителям будет достаточно трудно принять. Исследование с привлечением 250 руководителей показало, что, по мнению большинства, их работа требовала «включать голову, а не сердце». Многие вообще с опаской думали, что если бы они сочувствовали тем, с кем работают, или жалели их, то это помешало бы осуществлению организационных целей. А один менеджер вообще счел абсурдной идею восприятия чувств людей, которые на него работают, заявив, что «с ними было бы невозможно иметь дело». Другие доказывали, что если бы они всюду проявляли эмоции, то не смогли бы принимать бескомпромиссные решения, которых требует бизнес. Единственным, по их мнению, послаблением, может быть только более человечное сообщение о непопулярных решениях, принятых в компании<sup>2</sup>.

Исследование проводилось в 1970-е годы, когда бизнес-среда была качественно иной. По-моему, подобные принципы давно устарели, оставшись роскошью прежних дней. Сегодня, в новой конкурентной реальности, эмоциональный интеллект в большом почете и на рабочем месте, и на рынке. По словам Шошаны Зубофф, психолога кафедры бизнеса Гарвардского университета, «в этом столетии корпорации претерпели крутую ломку, а вместе с ней произошло и соответствующее преобразование эмоционального ландшафта. Достаточно долго продолжался период административного господства корпоративной иерархии, когда ценился босс, показавший себя ловким управленцем и бесстрашным воином в джунглях мира бизнеса. Эта жесткая иерархия затрещала по всем швам уже в 1980-е годы, под двойным нажимом глобализации и информационных технологий. Босс, во всем следовавший законам джунглей, символизирует прошлое корпорации. Ее будущее олицетворяет руководитель, достигший высшей степени мастерства в межличностном общении»<sup>3</sup>.

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

Однако, рассматривая дело с позитивной точки зрения, только вообразите, какую пользу бизнес-процессу принесет осведомленность в основных эмоциональных компетенциях. Лидерство не господство, а способность убеждать людей работать вместе на благо общей цели. Необходима настроенность на чувства тех, с кем мы имеем дело, умение улаживать разногласия, не допуская обострения, и искусство работать

в состоянии потока. А для построения успешной карьеры одним из важнейших факторов является осознание своих подлинных чувств, получаемых от профессиональной деятельности, и понимание того, что следует изменить, чтобы удовлетворение от работы стало еще более полным.

Менее очевидные причины важности эмоциональных компетенций как одних из наиболее необходимых деловых навыков, заключаются в том, что мы переживаем радикальные перемены на рабочем месте. Позвольте мне обосновать свою точку зрения, проанализировав различия трех сфер применения эмоционального интеллекта: способность отнестись к выражению недовольства как к полезной критике, создание атмосферы, в которой разнообразие ценится, а не становится источником трений, и, наконец, эффективное налаживание рабочих связей.

## **Критика — дело тонкое**

Он был опытным инженером, руководителем проекта по разработке программного обеспечения. Теперь он представлял результат многомесячной работы его команды вице-президенту компании. Сотрудники, неделю за неделей работавшие с утра до ночи, были рядом, испытывая гордость от того, что представляют плоды своего упорного труда. Но когда инженер закончил презентацию, вице-президент обратился к нему с саркастическим вопросом: «Когда вы окончили школу? Эти технические характеристики просто смехотворны. Они не пойдут дальше моего стола».

Инженер, раздавленный и сбитый с толку, с мрачным видом сел на свое место и погрузился в молчание. Члены его команды высказали несколько отрывочных — и достаточно резких — замечаний в защиту своего детища. Вдруг вице-президента куда-то вызвали. Совещание тут же закончилось, оставив осадок горечи и раздражения. Последующие две недели инженер не мог думать ни о чем другом,

кроме замечаний вице-президента. Удрученный и подавленный, он был уверен, что ему никогда больше не доверят никакого важного задания, и подумывал об уходе, хотя работа ему очень нравилась.

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

Вице-президент был удивлен. Он понятия не имел, что его брошенное между делом замечание произвело настолько удручающий эффект. В действительности он считал проект многообещающим, но нуждающимся в доработке и вовсе не думал отвергать его как никудышный. По его словам, он просто не представлял, насколько неудачно сформулировал свое мнение и как больно задел чувства сотрудника. В конце концов вице-президент принес запоздалые извинения<sup>4</sup>.

Это вопрос обратной связи, информации, необходимой для направления усилий в нужное русло. В теории систем термин «обратная связь» означает обмен информацией о работе какой-то одной части системы. Нужно учитывать, что эта часть влияет на все остальные составляющие системы и всякую составляющую, отклоняющуюся от верного курса, можно скорректировать. В любой компании каждый сотрудник составляет фрагмент системы, а следовательно, обратная связь необходима как источник жизненной энергии организации. Обеспечивая обмен информацией, обратная связь ставит людей в известность, как обстоят дела с работой, которую они выполняют: все ли идет хорошо, не возникла ли необходимость в более тонкой настройке и модернизации или даже полной переориентации. Без обратной связи люди пребывают в неведении и не знают, как к ним относится руководство и коллеги, что от них требуется. В результате все проблемы со временем только обостряются.

В некотором отношении критика представляет собой одну из наиболее существенных обязанностей руководителя, хотя и не самую приятную. Подобно язвительному вице-президенту, слишком многие руководители плохо владеют важным искусством создания обратной связи. Такой недостаток обходится всем очень дорого: как эмоциональное здоровье супругов определяется тем, насколько успешно они улаживают разногласия и обиды, так и производительность, удовлетворенность и эффективность работы коллег зависят от того, каким образом им высказывают придирчивые замечания. То, как именно преподносится и воспринимается критика, в значительной степени определяет, насколько люди довольны своей работой, коллегами и начальством.

## **Наихудший способ мотивации**

Переменчивость эмоций, столь характерная для брачных союзов, наблюдается также и в рабочей обстановке, где проявляется в аналогичных формах. Критика высказывается в виде личных выпадов, но отнюдь не претензий, на основании которых можно предпринять надлежащие шаги. Переход на личности может сопровождаться изрядной порцией отвращения, сарказма и презрения. И то и другое дает повод к оборонительному поведению и уклонению от ответственности и в конце концов заставляет укрыться за стеной молчания или провоцирует озлобленное пассивное сопротивление человека, считающего, что с ним обошлись несправедливо. Как утверждает консультант по вопросам бизнеса, одной из наиболее распространенных форм разрушительной критики на работе чаще всего становится огульное обвинение общего характера, например: «Вы завалили весь проект». Подобные нарекания высказываются резким, язвительным и раздраженным тоном, человеку не дают возможности ответить

и не предлагают способа улучшить положение дел. Сотрудник, подвергшийся такой критике, чувствует себя беспомощным и раздраженным. С точки зрения эмоционального интеллекта подобные обвинения свидетельствуют о следующем: критикующий вообще не осведомлен о чувствах, которые вызовут его слова у тех, кому они адресованы, а также об угнетающем воздействии чувств на мотивацию, энергию и уверенность в себе при выполнении работы.

Деструктивная динамика обнаружилась во время проверки руководителей, которых попросили припомнить случаи, когда они обрушивались на подчиненных и, войдя в раж, переходили на личности<sup>5</sup>. Последствия этих гневных атак очень походят на итоги семейных разборок: люди, на которых выплеснулась начальственная ярость, чаще всего занимали оборонительную позицию. Они оправдывались, уклонялись от ответственности, скрывались за стеной глухого молчания, то есть старались избежать любых контактов с руководителем, который разнес их в пух и прах. Если бы их рассматривали под тем же эмоциональным микроскопом, под которым Джон Готтман изучал супружеские пары, то, без сомнения, обнаружили бы, что озлобленные подчиненные либо ощущают себя невинными жертвами, либо исполнены справедливого негодования. Их обуревают мысли, типичные для супругов, чувствующих себя пострадавшими от несправедливых нападок. Физиологические показатели, вероятно, указали бы на «затопление», подкрепляющее подобные мысли, но такие ответные реакции лишь все больше беспокоили и раздражали руководителей, знаменуя начало цикла, который обычно заканчивается уходом сотрудника с работы или увольнением — эквивалентом развода в бизнесе.

В процессе исследования 108 руководителей и «белых воротничков» неуместная критика в качестве причины разногласий на работе оставила позади такие факторы, как недоверие, конфликт амбиций и полемику по поводу власти и заработной платы<sup>6</sup>. Эксперимент, проведенный в Политехническом институте Ренсселера, показал, какой

ущерб рабочим взаимоотношениям может нанести язвительная критика. При моделировании ситуации добровольцам поручили разработать рекламу нового шампуня. Один доброволец (союзник) якобы оценивал предлагаемые рекламные тексты; все же остальные получали одно из двух заранее подготовленных критических замечаний. Первое было серьезным и конкретным, тогда как второе содержало угрозы и описывало врожденные недостатки человека примерно в таких выражениях: «Ты даже не пытался; похоже, ты ничего не умеешь делать как надо» и «Да тут талант и рядом не стоял. Попробую-ка я найти того, кто с этим справится».

Вполне понятно, что все, кто подвергся нападкам, заметно напряглись, стали крайне раздраженными и настроились враждебно, заявляя, что откажутся сотрудничать или участвовать в будущих проектах с человеком, позволившим себе подобное замечание. Многие заявляли, что вообще хотели бы исключить любые контакты с ним. Иными словами, они чувствовали потребность отгородиться от грубого руководителя каменной стеной. Резкая критика настолько деморализовала тех, против кого была направлена, что они никогда больше не выкладывались на работе и, что самое удручающее, говорили, что неспособны успешноправляться со своими обязанностями. Личный выпад оказался разрушительным для их морального состояния.

Многие руководители слишком рьяно критикуют подчиненных, но скучы на похвалы, поэтому у сотрудников складывается впечатление, что они высушивают мнение начальства о своей работе, только когда совершают ошибки. К такой критике склонны руководители, которые привыкли слишком долго тянуть с обратной связью. «Большинство проблем у наемных работников возникают отнюдь не внезапно; они медленно назревают с течением времени, — замечает Дж. Ларсон, психолог из Иллинойского университета в Урбане-Шампейне. — Если боссу не удается быстро обнаружить свои чувства, это приводит к постепенному нарастанию в нем фruстрации, и тогда он выходит из себя. Если

бы критика прозвучала раньше, подчиненный сумел бы исправить положение. Люди очень часто высказывают критические замечания, только когда ситуация выходит из-под контроля, а они уже слишком раздражены, чтобы сдерживаться. Именно тогда они начинают критиковать наихудшим образом, припоминая и резко саркастическим тоном излагая длинный перечень обид, которые держали при себе, или пытаются угрожать. Подобные нападки приводят к неожиданным неприятным последствиям — они воспринимаются как оскорбления, поэтому тот, кого критикуют, приходит в ярость. Таков наихудший способ мотивации».

## Искусная критика

Рассмотрим другой сценарий.

Умелая критика часто становится одним из самых действенных способов передачи полезной информации. Например, высокомерный вице-президент вполне мог бы обратиться (но, к сожалению, не сделал этого) к разработчику программного обеспечения в такой манере: «Основная трудность на данном этапе состоит в том, что реализация вашего плана слишком затратна по времени, а это дополнительные расходы. Мне бы хотелось, чтобы вы еще немного подумали над своим предложением, особенно над спецификацией конструкции для усовершенствования программ, и нашли более быстрый способ выполнить задание». Такое обращение оказало бы воздействие, обратное уничтожающей критике: оно не вызывает у сотрудника ощущения бесполезности, раздражения и протеста, оставляет надежду, что все поправимо, и указывает, с чего следует начать.

Умелая критика сосредоточена на том, что уже сделано или можно сделать, и не связывает невыполненную или плохо выполненную работу с чертами характера человека. Ларсон отмечает: «Враждебные нападки на характер, когда кого-то называют тупым или

некомпетентным, бьют мимо цели. Вы сразу же принуждаете человека к обороне, после чего он уже не воспримет ничего из того, что вы собираетесь ему сообщить, желая указать способ исправить ошибки». Данная рекомендация в точности совпадает с советом супружеским парам, которые пытаются уладить конфликты.

Что же касается мотивации, то люди, которые считают свои неудачи следствием какого-то неустранимого личного недостатка, теряют надежду на лучшее и прекращают попытки что-либо изменить. Чтобы ни в каких ситуациях не поддаваться пессимизму, запомните: неудачи и поражения — всего лишь продукт обстоятельств и мы вполне способны их изменить и получить лучший результат.

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

- *Конкретизируйте проблему.* Подберите для примера какой-либо показательный факт, некое знаменательное событие, чтобы проиллюстрировать главную проблему, требующую решения, или недостаток, скажем неспособность хорошо выполнить какую-то часть задания. Помните, что люди падают духом, когда просто слышат, будто «что-то» делают плохо, и не понимают, что именно не так. Значит, они не знают, как поступать дальше. Следовательно, вам нужно сосредоточиться на деталях, отмечая, какую часть работы сотрудник выполнил хорошо, а какую — плохо и что можно исправить. Только не нужно ходить вокруг да около или отдельываться уклончивыми замечаниями — тем самым вы скроете истинный смысл сообщения и только собьете всех с толку. Похоже на совет супружеским парам формулировать обиду по принципу XYZ, правда? Поэтому всегда четко и ясно объясняйте, в чем, собственно, состоит проблема, что конкретно идет не так, как нужно, какие чувства это вызывает и что можно изменить.

«Конкретность, — подчеркивает Левинсон, — одинаково важна как для похвалы, так и для критики. Я не хочу сказать, что неопределенная похвала вообще ничего не дает. Дает, но слишком мало, ведь из нее ничего нельзя почерпнуть»<sup>7</sup>.

- *Предложите решение.* Критический отзыв, как и любая полезная обратная связь, должен указывать путь решения проблемы. В противном случае он вызывает у того, кому предназначался, фрустрацию, деморализует или лишает мотивации. А ведь критика может выявить возможности и альтернативы, которые сам человек не осознавал, или просто открыть ему глаза на недостатки, требующие внимания. Но она непременно должна включать конструктивные предложения по улучшению ситуации.
- *Выберите личное присутствие.* Критические отзывы, равно как и похвалы, производят наибольшее впечатление, если высказываются при личной встрече и с глазу на глаз. Если вы чувствуете себя неловко, критикуя или хваля кого-либо, попробуйте облегчить себе задачу и делайте это на расстоянии, например в памятной записке. Но подобная обезличенная коммуникация лишает человека, получающего сообщение, возможности ответить или внести ясность.
- *Проявляйте чуткость:* призыв к эмпатии. Ваши слова и то, как вы их высажете, произведут на человека, которому адресованы, определенное воздействие. Как указывает Левинсон, руководители, почти не обнаруживающие эмпатии, больше всех склонны «выдавать» обратную связь в оскорбительной манере, делая уничижительные, грубые замечания. Результат разрушителен: вместо того чтобы открыть путь к исправлению ситуации, он вызывает отрицательную эмоциональную реакцию в виде обиды, горечи, оборонительного поведения и холодности.

Левинсон не оставил без внимания и тех, кто подвергается критике, дав им несколько советов в отношении ответных эмоциональных реакций. Во-первых, критику следует рассматривать не как личный выпад, а как ценную информацию о том, как лучше справиться с задачей. Во-вторых, важно следить за стремлением занять оборонительную позицию вместо того, чтобы взять на себя ответственность. Если происходящее слишком выводит из равновесия, попросите руководителя продолжить встречу позднее, чтобы «переварить» неприятную информацию и немного успокоиться.

В заключение Левинсон предлагает рассматривать критику не как неприятный эпизод, а как благоприятную возможность поработать вместе с критикующим над решением проблемы. Этот мудрый совет в точности повторяет указания для супружеских пар, пытающихся разбираться со своими претензиями так, чтобы не подрывать взаимоотношения постоянно. В общем, на работе все, как в браке.

## Как быть с непохожестью

Сильвия Скитер, бывшая военнослужащая тридцати с небольшим лет, работала администратором смены в ресторане «У Денни». Однажды днем в зал вошли четверо посетителей афроамериканского происхождения: священник, помощник пастора и двое приезжих исполнителей госпелов\*. Они заняли столик и принялись терпеливо ждать, но официантки игнорировали их, не торопясь обслуживать. Скитер позднее вспоминала: «Они, подбоченясь, бросали в сторону

---

\* Госпел (от англ. *Gospel music* — евангельская музыка) — жанр духовной христианской музыки, появившийся в конце XIX века и развившийся в первой трети XX века в США. Прим. ред.

клиентов злобные взгляды, а потом продолжили болтовню, словно людей, сидевших в пяти футах от них, не существовало».

Скитер, возмущившись, сделала официанткам замечание и поклонилась управляющему, который, отмахнувшись, заявил: «Они так воспитаны, и с этим ничего не поделаешь». Скитер отступила, ведь она сама была афроамериканкой.

Будь данный случай единственным, пример столь вопиющей предубежденности остался бы незамеченным. Но Сильвия Скитер — одна из сотен людей, выступивших против белого расизма, широко распространенного в сети ресторанов «У Денни». Эта акция закончилась уплатой 54 миллионов долларов по коллективному иску в пользу тысяч темнокожих, вынужденных терпеть унижения.

В число истцов попала и группа из семи афроамериканских агентов Секретной службы США, целый час ожидавших завтрака, тогда как их белых коллег, сидевших за соседним столиком, обслужили в мгновение ока. И те и другие направлялись в качестве личной охраны встречать президента Клинтона, прибывающего в Аннаполис для посещения Военно-морской академии США. Среди истцов оказалась и темнокожая девушка с парализованными ногами из города Тампа во Флориде, которой поздно вечером, после прогулки, пришлось, сидя в инвалидном кресле, ждать заказ два часа. Такого рода дискриминация, послужившая поводом для коллективного иска, спровоцирована общим мнением, сложившимся в этой сети ресторанов, особенно на уровне филиалов: темнокожие клиенты портят репутацию бизнеса. Сегодня, в основном благодаря процессу, получившему широкую огласку, в сети ресторанов «У Денни» отношение к афроамериканцам меняется к лучшему. Каждый сотрудник, особенно управляющие, должен посещать семинары, где прививается доброжелательное отношение к клиентам независимо от их расовой принадлежности.

Подобные семинары стали основным элементом обучения в компаниях по всей Америке. В результате управляющие начинают

лучше понимать: даже если люди поступают на работу, не освободившись от некоторой предубежденности, им следует научиться вести себя так, словно ее у них нет и не было. В добавление к простой человеческой порядочности имеются и чисто практические причины. Одна из них — изменяющейся состав рабочей силы. Белые мужчины, которые прежде составляли основной контингент, ныне становятся меньшинством. Опрос, проведенный в нескольких сотнях американских компаний, показал: свыше 75% новых наемных работников не принадлежит к белой расе — данный демографический сдвиг в большей мере отражается и в меняющейся совокупности потребителей<sup>8</sup>. Другая причина — растущая потребность компаний в работниках, умеющих отбросить предубеждения не только ради того, чтобы хорошо разбираться в людях, принадлежащих к различным культурам (и рынкам), но и сделать это конкурентным преимуществом компании. Третий стимул — наличие в межнациональной обстановке потенциальных возможностей для более разнообразного, эффективного совместного творчества и большей предпринимательской энергии.

Культура любой организации должна меняться в сторону развития толерантности, даже если предубеждения сохраняются на индивидуальном уровне. Как компаниям этого добиться? Прискорбно, но факт: однодневные, записанные на одной видеокассете или рассчитанные на один уик-энд курсы «подготовки к непохожести», по-видимому, не могут реально поколебать предрассудки работников, которые испытывают глубокое предубеждение против той или иной группы (белые, настроенные против темнокожих, афроамериканцы — против азиатов или люди, не выносящие латиноамериканцев). Конечным результатом работы бесполезных курсов — тех, что порождают ложные ожидания, слишком много обещая, или просто создают атмосферу конфронтации вместо понимания, — может оказаться усиление напряженности, в процессе ежедневной работы разделяющей людей на группы и привлекающей все большее внимания к различиям.

Понимание шагов, которые можно предпринять в данной ситуации, помогает прежде всего постичь природу самого предрассудка.

## Истоки предрассудков

Сейчас доктор Вамик Волкан — психиатр в Университете штата Вирджиния, но он помнит, что значит вырасти в турецкой семье на острове Кипр в самый разгар ожесточенной борьбы между турками и греками. В детстве Волкан наслушался рассказней о том, что на пояса местного греческого священника завязаны узлы по числу турецких детей, которых он задушил. Вамик до сих пор помнит, каким тревожным тоном ему сообщали, что его соседи, греки, едят свиней, мясо которых в турецкой культуре считается нечистым. Теперь Волкан как ученый, изучающий этнические конфликты, ссылается на детские воспоминания, чтобы показать: ненависть между этническими группами не угасает долгие годы. Каждое новое поколение пропитывается враждебными предубеждениями<sup>9</sup>. Психологической ценой преданности собственной группе может стать антипатия к другому объединению людей, особенно если у вражды долгая история.

Предубеждения — нечто вроде эмоционального обучения в раннем детстве, что чрезвычайно затрудняет полное искоренение этих реакций даже в людях, которые, повзрослев, понимают, что цепляться за них явно не следует. «Такие эмоции, как предубеждение, формируются в детстве, тогда как установки для оправдания предубеждения, появляются позднее, — разъясняет Томас Петтигрю, специалист по социальной психологии из Университета Санта-Круса, посвятивший не один десяток лет изучению предубеждения. — Позднее вам, скорее всего, захочется изменить предвзятое отношение, но, оказывается, гораздо легче изменить интеллектуальные представления, чем глубокие чувства. Многие южане, например, признавались мне, что даже если мысленно

уже не испытывают предубеждения против темнокожих, то чувствуют брезгливость, обмениваясь рукопожатием с ними. Их чувства — продолжение того, что они с детства усвоили в семьях»<sup>10</sup>.

Сила воздействия стереотипов, подкрепляющих предрассудки, — отчасти следствие более нейтральной динамики мышления, которая обеспечивает самоутверждение усвоенных шаблонов<sup>11</sup>. Люди склонны вспоминать случаи, подкрепляющие стандарт, и игнорировать примеры, опровергающие его. Встретив, например, на приеме исключенного в выражении эмоций и сердечного англичанина, развенчивающего стереотип холодного и сдержанного британца, люди могут про себя подумать, что это просто исключение из правил или он «здраво набрался».

Живучесть завуалированных предрассудков, возможно, служит объяснением тому, почему, несмотря на то что за последние годы отношение белых американцев к темнокожим в общем стало более терпимым, менее явные формы предубежденности упорно сохраняются: люди порицают расистские установки, но продолжают действовать в рамках устаревших понятий<sup>12</sup>. Если их спросить, то они скажут, что расовый фанатизм им чужд, но в неоднозначных ситуациях все же проявляют предвзятое отношение к представителям других этносов, хотя и объясняют его разумно, не ссылаясь на предубеждения. Расовый предрассудок может, к примеру, объяснить действия руководителя, когда он, будучи уверенным, что свободен от предрассудков, все-таки отказывает темнокожему, претендующему на вакантную должность, но не по причине расовой принадлежности, а якобы из-за того, что его образование и опыт «не вполне соответствуют» требованиям. И тут же нанимает белокожего претендента примерно с такой же подготовкой. Предвзятое отношение проявляется также и в том, чтобы, например, дополнительно проинструктировать белого продавца или передать ему важный телефонный контакт, «забыв» дать информацию темнокожему продавцу или латиноамериканцу.

## Нулевая толерантность к нетерпимости

Если прочно въевшиеся предрассудки не удается искоренить достаточно легко, то единственное, что можно изменить, — отношение людей. Так, официантки в «У Денни» или управляющие филиалами, настроенные против афроамериканцев, очень редко или вообще не получали отпор. Напротив, некоторые управляющие, похоже, даже поощряли их, по крайней мере молча, проявлять дискриминацию. Обслуживающий персонал прибегал к таким мерам, как требование уплаты за заказ авансом только от темнокожих посетителей, отказ предоставить им широко разрекламированные бесплатные обеды в день рождения или манера запирать двери и вешать табличку «Закрыто», если к ресторану приближалась группа афроамериканцев. Как сформулировал Джон Релман, поверенный, предъявивший иск сети ресторанов «У Денни» от имени темнокожих агентов Секретной службы, «Администрация ресторанов “У Денни” закрывала глаза на то, как работал персонал на местах. Должно быть, прошла какая-то информация <...> которая сняла с местных администраторов запрет действовать, повинуясь расистским побуждениям»<sup>13</sup>.

Все, что нам известно об истоках предубеждений и о том, как эффективно с ними бороться, наводит на мысль, что такое отношение — когда мы закрываем глаза на проявления расовых предрассудков — позволяет дискриминации цвести пышным цветом. Безействие в данной ситуации — само по себе уже поступок, позволяющий вирусу предубеждения распространяться, не встречая сопротивления. Решительное изменение норм для какого-либо сообщества полезнее курсов по «подготовке к непохожести»; во-видимому, оно необходимо для того, чтобы такое обучение стало результативным. Следует заниматься активную позицию против любых проявлений дискриминации, начиная с высших эшелонов руководства и до самых низов. Возможно, предрассудки и не исчезнут, но проявление предубежденности

можно подавить, изменив климат в обществе. Как сказал один руководящий работник компании IBM, «мы ни в коем случае не допустим ни пренебрежительного отношения, ни оскорблений; уважение к личности — вот главное в культуре IBM»<sup>14</sup>.

Исследование предубеждений может подсказать, как сделать корпоративную культуру более терпимой. Людям следует открыто высказываться против даже слабых проявлений нетерпимости или раздражения — скажем, обидных шуток или развешивания календарей «с голыми девочками», унизительных для сотрудниц. В ходе одного исследования выяснилось: когда люди в группе слышат, как кто-то позволяет себе этнические инсинуации, остальные начинают следовать его примеру. Назвать расовые предрассудки своими именами или возразить против них прямо на месте — такие действия создают в обществе атмосферу, отбивающую охоту проявлять предвзятое отношение<sup>15</sup>. Молчать — значит потворствовать. Усилия руководителей играют здесь решающую роль: их неспособность осудить проявления расизма посыпает безмолвное сообщение о том, что такие проявления приемлемы. А вот, например, выговор за подобное поведение подает мощный сигнал, что расовый предрассудок — не пустяк и имеет реальные, причем исключительно негативные, последствия.

Развитые навыки эмоционального интеллекта также помогают понять, не только в какой момент, но и как с пользой для дела выступить против предрассудков. Обратная реакция должна выражаться со всей тонкостью полезной критики, чтобы человек мог ее выслушать, не переходя к обороне. Если такое поведение естественно для руководителей и сотрудников или если они научатся выполнять соответствующие рекомендации, инциденты на почве различных предрассудков, скорее всего, прекратятся.

Более результативные курсы «подготовки к непохожести» устанавливают новое, распространяющееся на всю организационную структуру четко сформулированное основное правило. Оно объявляет

проявление предрассудков в любой форме выходящим за рамки допустимого и, следовательно, воодушевляет людей, которые прежде были молчаливыми свидетелями и сторонними наблюдателями, открыто говорить о неловкости и возражать вслух. Еще одной действенной составляющей этих курсов служит восприятие вещей в истинном свете, переход на позицию, поддерживающую эмпатию и терпимость. Чем острее люди начнут понимать чувства жертв дискrimинации, тем выше вероятность, что они выступят против нее.

Иными словами, гораздо целесообразнее постараться подавить проявления предвзятого отношения, чем пытаться искоренить сам предрассудок. Стереотипы если и видоизменяются, то очень медленно. Объединение людей из разных этнических групп крайне мало уменьшает (или вообще никак не уменьшает) нетерпимость, о чём свидетельствуют случаи десегрегации в школах, когда межгрупповая вражда не затихала, а, напротив, росла.

В корпоративном мире действует множество программ, приучающих к тому, что мы не похожи друг на друга, поясняющих и определяющих нормы поведения и общения. Значит, осуществимая цель — в изменении групповых норм проявления предубеждений или раздражения. Указанные программы способствуют внедрению в коллективное сознание идеи, что фанатизм или раздражение неприемлемы и недопустимы. Но ожидать, что такая инициатива сама по себе поможет искоренить глубоко въевшиеся предрассудки, глупо.

Предубеждения отображают разнообразие результатов эмоционального обучения, поэтому очевидно, что возможно и переучивание. Для этого потребуются время и терпение: не стоит рассчитывать, что цель будет достигнута после посещения одного семинара в рамках данной программы. Изменить положение дел помогут надолго сохраняемый дух товарищества и постоянная борьба представителей разных народов за достижение общей цели. Показательным примером может служить школьная десегрегация: если обособленным

компаниям не удается смеяться в социальном плане, если создаются враждующие группировки, то негативные стереотипы усиливаются. Но если учащиеся трудятся вместе ради общей цели, как в спортивных командах или музыкальных коллективах, то стереотипы разрушаются. Подобное может происходить и на рабочих местах, когда люди в течение многих лет работают как равные<sup>16</sup>.

Если перестать бороться с предрассудками на работе, можно упустить то важное преимущество, которое дает объединение творческого и предпринимательского потенциала многонациональной команды. Как мы увидим далее, если люди с разными достоинствами и потенциалом сумеют слаженно работать в команде, они будут принимать гораздо лучшие, более творческие и эффективные решения, чем такие же сотрудники, работающие изолированно друг от друга.

## Организационный здравый смысл и групповой IQ

В конце XX века треть американской рабочей силы составили «работники интеллектуального труда» (англ. *knowledge workers*) — рыночные аналитики, теоретики, программисты и т. д. Питер Друкер, один из ведущих теоретиков по вопросам управления, предложивший термин *knowledge workers*, указывает: опыт таких работников ограничен рамками узкой специализации, их результативность зависит от того, насколько их усилия как части организационной команды скоординированы с работой остальных. Писатели не издают книги, а программисты не занимаются распространением своего продукта. Хотя люди всегда работали совместно, отмечает Друкер, при обработке знаний «команды, а не отдельный человек, становятся рабочей единицей»<sup>17</sup>. Вот почему эмоциональный интеллект, способности, помогающие людям жить в мире и согласии, будут все выше цениться на рабочем месте.

Вероятно, совещание — в зале заседаний совета директоров, по селектору, в чьем-то кабинете — самая элементарная форма организационного взаимодействия, неизбежный атрибут руководителя. Совещания — множество людей, собравшихся в одном помещении, — это всего лишь наиболее яркий, хотя и несколько устарелый пример того, что означает коллективная работа. Интернет-сети, электронная почта, телеконференции, рабочие группы, онлайн-сообщества и тому подобное появляются в организациях как новые функциональные подразделения. Если сравнить четкую иерархию, отображенную на организационной схеме, со скелетом организации, то точки соприкосновения сотрудников образуют ее центральную нервную систему.

Всякий раз, когда люди собираются вместе ради общей работы, будь то вопросы планирования или группа, нацеленная на коллективный результат, для них вполне реальный смысл приобретает групповой IQ — совокупность талантов и умений участников. И то, насколько хорошо они справляются со своим делом, определяется тем, насколько высок их IQ. Единственным важнейшим элементом группового интеллекта, как оказалось, служит средний IQ не в академическом смысле, а скорее в плане эмоционального интеллекта. Ключевой момент обеспечения высокого группового IQ — это общественное согласие. При прочих равных условиях именно благодаря способности к гармонизации отношений одна группа станет более результативной и успешной, а у другой, члены которой в равной степени талантливы и сведущи в других отношениях, дела пойдут неважно.

Вообще мысль о существовании группового интеллекта принадлежит Роберту Стернбергу, психологу из Йельского университета, и его аспиранту Уэнди Уильямсу. Они пытались понять, почему одни группы добиваются гораздо более высоких результатов, чем другие<sup>18</sup>. В конце концов, когда люди собираются для совместной работы, каждый вносит определенный вклад в общее дело, например замечательную беглость

речи, творческий подход, эмпатию или техническую эрудицию. Хотя группа может быть ничуть не «сообразительнее», чем равнодействующая всех участников, она может оказаться намного ограниченнее, если внутренние обстоятельства не позволяют людям поделиться друг с другом своими способностями. Эта истина обнаружилась со всей очевидностью, когда Стернберг и Уильямс набирали участников групп, перед которыми была поставлена творческая задача: предложить эффективную рекламную кампанию подсластителя, представляющего собой перспективный заменитель сахара.

Первой неожиданностью стало то, что люди, слишком рьяно стремившиеся участвовать в эксперименте, оказались обузой для группы, снижая ее общую эффективность. Чересчур ретивые работники рвались управлять или безраздельно властвовать. У них, похоже, недоставало основной составляющей эмоционального интеллекта — способности понять, что уместно во взаимных уступках, а что нет. Второй отрицательной чертой стало наличие балласта — членов группы, не вносивших в работу никакого вклада.

Единственным важным фактором, благодаря которому результат общей деятельности был доведен до совершенства, оказался уровень способности группы достичь состояния внутренней согласованности, позволявшей извлекать пользу из совокупного таланта ее членов. Организованность и результативность согласованных групп в значительной мере повышаются, когда в группе есть особо одаренный сотрудник. Напротив, группам, в которых возникают серьезные трения, практически никогда не удается с выгодой использовать работников, наделенных блестящими способностями. В коллективах с высоким уровнем помех эмоционального и социального происхождения — из-за страха или гнева, соперничества или обид — люди не могут проявить себя с лучшей стороны. А вот согласованность помогает коллективу получать максимальную пользу от творческих способностей наиболее талантливых участников.

Хотя мораль сей басни вполне ясна рабочим группам, вышесказанное имеет более общий смысл для любого, кто трудится в какой-либо компании. Многое из того, что люди делают на работе, зависит от их способности обращаться к «свободной» сети сотрудников. Различного рода задания диктуют необходимость так поступать. По сути, это создает благоприятную возможность для формирования специализированных групп, каждая из которых составлена так, чтобы являть собой оптимальную совокупность талантов, эрудиции и умелого распределения обязанностей. То, насколько плодотворно люди заставят функционировать эту сеть, превратив ее во временную специализированную команду, становится решающим фактором успеха на рабочих местах.

Рассмотрим, к примеру, исследование лучших сотрудников всемирно известного научно-исследовательского центра Bell Laboratories. Коллективы лабораторий состоят из инженеров и ученых с наивысшими показателями IQ. В таком скопище талантов некоторые сияют как «звезды», а остальные по результатам работы занимают положение «середняков». Так вот, оказывается, разница между «звездами» и «середняками» формирует не академический IQ, а коэффициент эмоционального интеллекта. «Звезды» более самомотивированы, способны лучше задействовать свои неформальные отношения с коллегами, чтобы эффективно работать в сложившихся командах.

«Звезд» изучали в подразделении, где разрабатывался электронный коммутатор для телефонных систем, — достаточно сложное устройство<sup>19</sup>. Одному человеку с такой работой не справиться, поэтому ее выполняли бригады численностью от пяти до ста пятидесяти инженеров. Чтобы выяснить, в чем различие между теми, кто демонстрировал высокую результативность, и теми, кто не поднимался выше среднего уровня, Роберт Келли и Дженит Каплан предложили руководителям и членам одной группы назвать от 10 до 15% инженеров, которые выделялись из общей массы своими выдающимися способностями.

Сравнив этих «звезд» с остальными, исследователи пришли к сенсационному открытию: вначале между двумя группами было очень мало различий. «Основываясь на широком спектре когнитивных и социальных показателей, от стандартных тестов на IQ до личностных опросников, можно сказать, что во врожденных способностях выявлено лишь незначительное различие, — писали Келли и Каплан в Harvard Business Review. — Оказывается, академический талант нельзя считать надежным прогнозирующим параметром результативности на работе», равно как и IQ.

После подробнейших интервью выяснилось, что решающее значение имеют различия во внутренних и межличностных стратегиях, к которым прибегали «звезды» при выполнении работы. Одной из важнейших стратегий было установление взаимопонимания с ведущими специалистами. У «звезд» дела шли более гладко, потому что они прежде всего выстраивали хорошие отношения с людьми, чьи услуги могли понадобиться при решении проблем или в критической ситуации. «Один исполнитель средней руки из компании Bell Laboratories жаловался, что поставлен в тупик какой-то технической проблемой, — поделились наблюдениями Келли и Каплан. — Он без устали называл разным ведущим специалистам, а потом ждал, теряя драгоценное время. Но ему никто не перезвонил и не ответил на электронные письма. А “звездные” исполнители редко попадают в подобные ситуации, потому что проводят подготовительную работу по налаживанию хороших отношений до того, как им понадобится помочь или консультация. Если “звезды” обращаются к кому-либо за советом, то почти всегда получают быстрый ответ».

Неофициальные отношения особенно важны для решения неожиданно возникающих проблем. «Официальная организация создается, чтобы легко справляться с ожидаемыми трудностями, — сообщается в отчете об одном исследовании таких сетей. — Но когда возникают непредвиденные ситуации, в игру вступает

неофициальная организация. Сложная паутина социальных связей формируется при каждом случае общения коллег и с течением времени укрепляется, превращаясь в удивительно прочные сети. В высшей степени адаптивные, неофициальные сети действуют по своим каналам, обходя официальные инстанции с тем, чтобы добиться нужного результата»<sup>20</sup>.

Анализ неформальных отношений показывает: люди, изо дня в день работающие вместе, совсем не обязательно будут делиться своими секретами (такими как, например, желание поменять работу или негодование по поводу поведения управляющего либо коллеги) или обращаться друг к другу в критической ситуации. Более глубокий анализ неофициальных отношений говорит о наличии как минимум трех разновидностей сетей коммуникаций — кто с кем общается, экспертные сети, объединяющие людей, к которым обращаются за советом, и сети доверительные. Быть главной узловой точкой в экспертной сети означает, что у человека репутация отличного специалиста, и это часто влечет за собой продвижение по службе. Не существует взаимосвязи между «быть специалистом» и «считаться тем, кому люди могут довериться и рассказать о своих тайнах, сомнениях и недостатках». Какой-нибудь мелкий офисный тиран или микроуправляющий, возможно, и обладает высокой квалификацией, но не вызывает доверия настолько, чтобы успешно осуществлять руководство, и быстро выйдет из неформальных сетей. «Звездами» организации часто становятся те, кто имеет прочные связи со всеми сетями, будь то коммуникация, компетенция или доверие.

Помимо мастерского обращения с главными сетями, «звезды» компании Bell Laboratories отличают и другие формы организационной смекалки. В частности, умение результативно координировать свои усилия в рамках совместной деятельности, задавать тон при достижении консенсуса по спорному вопросу, смотреть с иной точки зрения, например, на клиентов или других членов команды. Также

важна способность убеждать и поощрять сотрудничество, избегая конфликтов. И пока другие полагаются на навыки общения, «звезды» включают в свой арсенал еще один прием: проявляют инициативу, самостоятельно находя достаточный стимул, чтобы взять на себя ответственность за работу, выходящую за рамки порученного задания. К тому же у них развита самодисциплина, позволяющая оптимально рассчитывать свое время и упорядочивать служебные обязанности. Все эти умения и навыки — прямое отражение эмоционального интеллекта.

Очевидно, что новшества, принятые в Bell Laboratories, предвещают будущее корпоративной культуры в целом. Основные навыки эмоционального интеллекта будут приобретать все более важное значение в коллективной работе, сотрудничестве, помогая людям учиться эффективно работать в команде. По мере того как услуги, основанные на знаниях, станут привлекать все большее внимание корпораций, совершенствование методов совместной работы станет главным средством воздействия на интеллектуальный капитал. Чтобы преуспевать, а подчас и просто выжить, корпорации сделают все возможное для повышения своего коллективного эмоционального интеллекта.

# Глава 11

---

## Психика и медицина

«Кто научил вас этому всему, доктор?»

Ответ последовал незамедлительно: «Страдание».

*Альбер Камю. Чума*

Непонятная тупая боль в паху погнала меня в больницу. Осмотр не выявил ничего необычного, пока врач не увидел результаты анализа мочи: в ней были обнаружены следы крови.

— Я хочу, чтобы вы легли в больницу и прошли кое-какие исследования. Надо проверить работу почек, сделать цитологию... — сказал он деловым тоном.

Не помню, что он говорил дальше. Мое сознание, казалось, застыло на слове «цитология». Рак.

У меня осталось смутное воспоминание, что он объяснял, где и когда я должен пройти диагностику. Простейшие указания, но даже их пришлось просить несколько раз повторить. «Цитология...» — мой ум не желал расставаться с этим словом. Оно вызвало у меня такое чувство, будто меня сзади схватили за горло и грабят на пороге собственного дома.

Зачем же я так остро реагировал? Просто доктор был дотошен и компетентен и решил проверить все ветви на дереве диагностических заключений. Существовала минимальная вероятность онкологического заболевания, но в тот момент рациональный анализ ситуации оказался для меня невозможным. В стране больных безраздельно властвуют эмоции, страх подавляет разум. Хворая, мыываем очень хрупкими в эмоциональном отношении, потому что наше ментальное благополучие отчасти основывается на иллюзии неуязвимости. Болезнь — особенно тяжелая — разрушает эту иллюзию, уничтожая изначальную уверенность в том, что наша личная жизнь надежно защищена и ей ничто не угрожает. Внезапно мы ощущаем себя слабыми, беспомощными и уязвимыми.

Проблема возникает, когда медицинский персонал, добросовестно занимаясь физическим состоянием пациентов, игнорирует их ощущения. Невнимательность к эмоциональной реальности болезни не снижается даже в связи с постоянно растущим числом примеров, свидетельствующих о том, что психологическое состояние людей порой играет важную роль в течении недуга и ходе выздоровления. Современному медицинскому обслуживанию слишком часто недостает эмоционального интеллекта.

Общение с медсестрой или врачом может принести пациенту надежду, утешение и ободрение или, наоборот, подтолкнуть к отчаянию. Достаточно часто медики перегружены работой или просто равнодушны к больным. Безусловно, есть и сострадательные медсестры, и врачи, у которых всегда находится время, чтобы подбодрить и должным образом проинформировать пациентов, равно как и оказать квалифицированную медицинскую помощь. К сожалению, сейчас среди медиков ощущается явная тенденция ограничиваться чисто профессиональными обязанностями, не думая о душевном состоянии пациентов. Принимая во внимание суровые реалии системы медицинского обслуживания, которые все в большей

степени хронометрируются бухгалтерами, перемен к лучшему ожидать не приходится.

Помимо гуманистических соображений, предполагающих, что врачи наряду с лечением должны проявлять еще и заботу, существуют и другие неопровергимые доводы для рассмотрения психологической и социальной реальности жизни больных как части медицинской сферы. При сегодняшнем положении дел в науке можно сказать, что медицина в смысле профилактики и лечения достигла предела эффективности. Но ее можно повысить еще, занимаясь не только состоянием здоровья, но и эмоциональным настроем людей, особенно при определенных заболеваниях. Множество случаев повышения эффективности лечения свидетельствует о том, что эмоциональное воздействие должно войти в стандарты медицинской помощи страдающим серьезными недугами.

Исторически сложилось так, что в современном обществе медицина ограничила свою миссию лечением болезни — расстройства в терапевтическом смысле, — не уделяя должного внимания переживаниям пациентов. Невольно соглашаясь с данной точкой зрения, заболевшие люди присоединяются к негласной договоренности: мы не придаем значения эмоциональным реакциям на проблемы со здоровьем, отмахиваемся от них, считая, что они не имеют отношения к течению болезни. Такая установка подкрепляется моделью медицины, полностью отвергающей мысль о том, что психика влияет на организм самым непосредственным образом.

В другой модели тоже господствует в равной степени неконструктивная идеология — убеждение, что люди могут самоизлечиться даже от самой тяжелой, характеризующейся злокачественным течением болезни, просто культивируя позитивные мысли. Или более того: люди сами виноваты в том, что заболели. В результате разлагольствований на тему «все вылечит установка», широко распространилось неправильное понимание того, до какой степени психика может

повлиять на заболевание. И, что еще хуже, некоторые люди стали чувствовать себя виноватыми в собственной болезни, словно это признак нравственного падения или духовной неполноценности.

Истина же лежит между крайностями. Я анализирую научные данные с единственной целью — разъяснить противоречия и помочь читателю перейти от абсурда к более ясному пониманию того, какую роль играют наши эмоции — и эмоциональный интеллект — в здравии и болезни.

## **Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье**

Открытие, сделанное в 1974 году на факультете медицины и стоматологии Рочестерского университета, заставило переосмыслить биологическую карту организма: психолог Роберт Адер обнаружил, что иммунная система, как и головной мозг, может учиться. Вывод Адера вызвал шок: в медицине господствовало убеждение, будто только мозг и центральная нервная система способны реагировать на переживание изменением поведенческих реакций. Это открытие побудило к исследованию бесчисленных способов коммуникации нервной и иммунной систем, — естественными проводящими путями, которые тесно связывают психику, эмоции и тело.

В эксперименте Адера крысам давали препарат, подавляющий количество борющихся с инфекцией Т-лимфоцитов, циркулирующих в крови. Каждый раз животные получали препарат, растворенный в подслащенной сахарином воде. Но когда крысам давали только воду с сахарином, число Т-лимфоцитов у них все равно снижалось до уровня, при котором некоторые особи заболевали и умирали. Иммунная система подопытных животных научилась подавлять Т-лимфоциты в ответ на поступление в организм подслащенной

воды. Согласно научному пониманию 1970-х годов, такого просто не могло быть.

Как выразился нейробиолог Франсиско Варела из Политехнической школы в Париже, иммунная система является «мозгом тела», характеризуя ощущение организмом самого себя — того, что ему принадлежит или не принадлежит<sup>1</sup>. Иммунокомпетентные клетки движутся с кровотоком по всему телу, контактируя практически со всеми остальными. Поддающиеся распознаванию клетки они не трогают, а на те, которые распознать не удается, нападают. Данная атака защищает нас от вирусов, бактерий и смертельных заболеваний, либо — если иммунокомпетентные клетки неправильно идентифицируют некоторые собственные клетки тела — вызывает аутоиммунную болезнь, например аллергию или волчанку. До того дня, когда Адеру выпал счастливый случай сделать столь потрясающее открытие, все анатомы, врачи и биологи были убеждены, что головной мозг (вместе с отделами организма, с которыми он общается посредством центральной нервной системы) и иммунная система — это две отдельные области, не влияющие на работу друг друга. Считалось, что не существует проводящих путей, которые соединяют мозговые центры, контролирующие, что ест крыса, с участками костного мозга,рабатывающими Т-лимфоциты. Так думали на протяжении целого века.

Скромное открытие Адера произвело переворот в науке и заставило взглянуть на связи между иммунной и центральной нервной системой по-новому. Их изучением занимается психонейроимmunология — наука, которая сегодня находится на переднем рубеже медицины. Само ее название признает наличие таких связей: «психо-», то есть психика; «нейро-», означающее нейроэндокринную систему (включающую нервную и гормональную системы), и «иммунология» — наука о защитных свойствах организма, его иммунной системе.

В ходе исследований было установлено, что наиболее массированное действие в головном мозге и иммунной системе оказывают мессенджеры (так в биологии называются химические переносчики генетической информации), у которых наблюдается наибольшая плотность скопления в зонах, управляющих эмоциями<sup>2</sup>. Одно из самых убедительных доказательств наличия в организме прямого проводящего пути, посредством которого эмоции воздействуют на иммунную систему, представил коллега Адера, Дэвид Фелтен. Отправным пунктом его исследования стал момент, когда он заметил, что эмоции чрезвычайно сильно влияют на вегетативную нервную систему, которая управляет буквально всем — от объема вырабатываемого инсулина до уровня кровяного давления. Фелтен, проводивший исследования вместе с женой Сюзанной и несколькими сотрудниками, обнаружил некую «точку встречи», где вегетативная нервная система непосредственно «общается» с лимфоцитами и макрофагами, клетками иммунной системы<sup>3</sup>.

С помощью электронного микроскопа исследователи установили наличие контактов наподобие синапса, где нервные окончания вегетативной системы непосредственно соприкасаются с указанными клетками иммунной системы. Такая точка физического контакта позволяет нейронам ввести в действие нейротрансмиттеры\* для управления иммунными клетками, поскольку они посылают импульсы во всех направлениях. Открытие Фелтена стало поистине революционным: никто даже не подозревал, что иммунные клетки представляют собой приемники информации, целенаправленно передаваемой нейронами.

Чтобы выяснить, насколько важную роль играют нервные окончания в работе иммунной системы, Фелтен продолжил

---

\* Нейротрансмиттеры — передатчики нервного импульса в синапсах.  
Прим. ред.

исследования. В экспериментах с животными он удалил отдельные нервы из лимфатических узлов и селезенки, где хранятся илирабатываются иммунные клетки, а затем ввел в организм животного вирус для проверки работы его иммунной системы. Результатом стало резкое уменьшение интенсивности иммунной реакции на вирус. На основании полученных данных Фелтен заключил: без нервных окончаний иммунная система неспособна должным образом реагировать на вторжение вируса или бактерии. Следовательно, нервная система не только соединена с иммунной системой, но и необходима для нормальной деятельности по защите организма.

Еще один главный проводящий путь, связывающий эмоции с иммунной системой, реализуется через влияние гормонов, продуцируемых в условиях стресса. Катехоламины, кортизол, пролактин (или лактогенный гормон) и натуральные опиаты — бета-эндорфин и энкефалин — выделяются во время возбуждения вследствие стресса. Каждый из них оказывает сильное воздействие на иммунокомпетентные клетки. Хотя взаимосвязи сами по себе сложны, основное их влияние сводится к тому, что, пока эти гормоны волной прокатываются по организму, функция иммунокомпетентных клеток понижена. Стресс подавляет иммунитет, по крайней мере, временно, вероятно, для сохранения энергии, придавая таким образом первостепенное значение ситуации, требующей немедленного реагирования с точки зрения выживания. Но если стресс приобретает хронический характер, такое иммуноподавление может стать долгосрочным<sup>4</sup>.

Микробиологи и другие ученые обнаруживают все большее количество связей между головным мозгом и сердечно-сосудистой и иммунной системами. Правда, для начала им пришлось принять некогда радикальную идею о том, что такие связи вообще существуют<sup>5</sup>.

## Отравляющие эмоции: клинические данные

Несмотря на приведенные доказательства, многие врачи скептически относятся к важности роли эмоций с клинической точки зрения. Одна из причин скептицизма вот в чем. Хотя многочисленные исследования и показали, что стресс и негативные эмоции снижают эффективность действия различных иммунокомпетентных клеток, не всегда ясно, достаточно ли велик диапазон этих изменений, чтобы его можно было диагностировать по медицинским показателям.

Даже в таком случае все большее число врачей признают роль эмоций в медицине. Например, доктор Камран Незхат, выдающийся хирург-гинеколог, специалист по лапароскопии\* из Стэнфордского университета, замечает: «Если пациентка говорит, что охвачена паникой и не хочет оперироваться, я отменяю операцию». И объясняет далее: «Каждый хирург знает, что испуганные люди очень плохо переносят хирургическое вмешательство. Они теряют слишком много крови, подхватывают больше инфекций, и у них чаще возникают осложнения. Да и период выздоровления протекает тяжелее».

Причина проста: тревога и паника повышают кровяное давление и разрезанные скальпелем хирурга вены, набухшие от крови, кровоточат сильнее. Обильное кровотечение — одно из самых опасных осложнений при хирургическом вмешательстве, иногда приводящее к смерти пациента.

Помимо таких медицинских историй, постоянно увеличивалось количество доказательств *клинической* важности эмоций. Пожалуй, самые впечатляющие данные, говорящие о значении эмоций с медицинской точки зрения, были получены в ходе общего анализа, объединившего результаты ста одного исследования в одно более крупное,

---

\* Лапароскопия — малоинвазивный метод диагностики и хирургического лечения. Прим. ред.

объектом которого стали несколько тысяч мужчин и женщин. Исследование подтвердило, что отрицательные эмоции вредны для здоровья<sup>6</sup>. У людей, постоянно тревожащихся, переживающих длительные периоды печали и пессимизма, беспрестанное напряжение или бесконечную враждебность, отличающихся безжалостным цинизмом или подозрительностью, как выяснилось, удваивается риск развития какой-либо болезни, включая астму, артрит, головные боли, пептическую язву и болезни сердца (каждое заболевание обозначает основные категории болезней). Столь высокая значимость негатива превращает травмирующие эмоции в такой же фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, как, скажем, курение или высокий уровень холестерина. Иными словами — в главную угрозу для здоровья.

Такова общая статистическая связь, которая никоим образом не доказывает, что каждый, у кого подобные переживания приобрели хронический характер, в большей степени подвержен заболеванию. Но фактов, подтверждающих значимость роли эмоций в возникновении болезни, гораздо больше, чем может предоставить одно исследование. Более подробное изучение данных в отношении конкретных эмоций и состояний, особенно самых сильных и разрушительных, таких как гнев, тревога и депрессия, выявило несколько путей их влияния на здоровье, хотя биологические механизмы воздействия эмоций пока еще точно определить не удалось<sup>7</sup>.

## Когда гнев равносителен самоубийству

Как рассказал один мой знакомый, сильный удар в бок его машины послужил причиной бесплодных и все более разочаровывающих хождений по инстанциям. После бесконечных бюрократических проволочек с оформлением страховки и путешествий по ремонтным мастерским, отчего внешний вид автомобиля только ухудшился, у него

осталось 800 долларов. Но здесь не было его вины. Ему до такой степени надоели все эти мытарства, что, даже заняв наконец собственное водительское место, он не ощущил ничего, кроме отвращения. В итоге — продал машину, и даже по истечении многих лет память о пережитом заставляла его багроветь от возмущения.

Эти горькие воспоминания были вызваны намеренно, как того требовала программа исследования проявления гнева и его последствий у страдающих заболеваниями сердца, проводимого на медицинском факультете Стэнфордского университета. Все пациенты, как и наш озлобленный автомобилист, пережили первый сердечный приступ\*. Медики стали обследовать их, чтобы выяснить, действительно ли гнев существенно влияет на работу сердца. Результат оказался ошеломляющим: когда пациенты повторно рассказывали о событиях, когда-то вызвавших у них ярость, способность сердца перекачивать кровь снижалась на пять процентных пунктов<sup>8</sup>. У некоторых данный показатель снизился до 7% и более, то есть до уровня, который кардиологи рассматривают как признак миокардиальной ишемии, проявляющейся опасным сокращением притока крови к сердцу. Снижение перекачивающей способности не было замечено ни при других мучительных чувствах, ни при физических усилиях; гнев, по-видимому, — единственная эмоция, причиняющая сердцу наибольший вред. Воскрешая в памяти расстроивший их инцидент, пациенты сообщали, что и наполовину не испытывали той ярости, которая охватила их во время самого происшествия. Это наводит на мысль, что при реальном столкновении, вызвавшем ярость, сердцу пришлось испытать еще большую нагрузку.

Открытие составляет часть более обширной системы данных, выявляющихся во множестве исследований и указывающих на то, что гнев способен поражать сердце<sup>9</sup>. Согласно прежним представлениям,

---

\* В данном случае имеется в виду инфаркт миокарда. Прим. ред.

замотанная, напряженная личность типа А\* не подвергается большему риску развития болезни сердца. Правомерен новый вывод: именно враждебность подвергает людей опасности.

Значительный объем сведений предоставили исследования доктора Редфорда Уильямса из университета Дьюка<sup>10</sup>. Уильямс, например, обнаружил, что у врачей, набравших наибольшее количество баллов за тест на враждебность еще во время учебы, вероятность умереть к пятидесяти годам в семь раз выше, чем у тех, кто получал низкие оценки. Вспышчивость оказалась более сильным прогнозирующим параметром смерти в молодые годы, чем другие факторы риска (курение, высокое кровяное давление и повышенный уровень холестерина в крови). А результаты, полученные его коллегой доктором Джоном Беарфутом в Университете штата Северная Каролина, свидетельствуют о том, что у пациентов с заболеваниями сердца, проходивших ангиографию\*\*, при которой в коронарную артерию вводится трубка для оценки патологических изменений, существовала корреляция между баллами, набранными во время теста на враждебность, и объемом и тяжестью поражения коронарной артерии.

Разумеется, никто не утверждает, что к ишемической болезни сердца приводит исключительно гнев. Это всего один из нескольких взаимодействующих факторов. Как объяснил Питер Кауфман, исполняющий обязанности руководителя отделения поведенческой терапии Национального института сердца, легких и крови, «пока мы не можем

---

\* Поведенческая модель типа А — это совокупность поведенческих черт, которая характеризуется агрессивностью, стремлением к победе любой ценой, нетерпеливостью, беспокойством. Представители поведенческой модели типа Б более расслаблены, склонны к сотрудничеству, не столь спонтанны в работе и более удовлетворены жизнью и окружением. Прим. ред.

\*\* Ангиография — метод исследования кровеносных сосудов с введением в них непроницаемых для рентгеновских лучей (контрастных) веществ. Прим. ред.

разобраться, играют ли гнев и враждебность причинную роль в раннем развитии ишемической болезни сердца, или обостряют проблему, когда заболевание уже началось, или и то и другое одновременно. Но возьмем для примера двадцатилетнего человека, который часто гневается. Каждый эпизод крайнего раздражения — это дополнительный стресс для сердца в результате увеличения частоты сердечных сокращений и повышения кровяного давления. Если он повторяется снова и снова, то может вызвать повреждения: турбулентность крови, протекающей по коронарной артерии при каждом сердечном сокращении, может привести к микроразрывам сосуда, куда устремляются тромбоциты\*. Если у вас увеличивается частота сердечных сокращений и повышается давление, потому что вы по привычке раздражаетесь, то через тридцать лет это, возможно, приведет к ускоренному образованию тромбоцитов и, следовательно, к ишемической болезни сердца»<sup>11</sup>.

Если кардиологическое заболевание уже возникло, то, согласно исследованию, запущенные гневом механизмы воздействуют на производительность сердца как насоса. В результате гнев становится смертоносным фактором для тех, у кого сердце уже нездороно. Приведу пример. На медицинском факультете Стэнфордского университета провели исследование с участием 1012 мужчин и женщин, перенесших первый инфаркт. После этого за ними наблюдали примерно восемь лет. Как показало исследование, у наиболее агрессивных и изначально враждебно настроенных мужчин наблюдалась самая высокая частота повторных инфарктов<sup>12</sup>. Аналогичные результаты были получены на медицинском факультете Йельского университета при исследовании 929 мужчин, переживших инфаркт (за ними наблюдали десять лет)<sup>13</sup>. У тех, кого оценивали как людей, легко впадающих в ярость, вероятность умереть от остановки сердца втрой выше, чем у более уравновешенных людей.

---

\* Тромбоциты — форменные (клеточные) элементы крови животных и человека; участвуют в процессе свертывания крови. *Прим. ред.*

Если у вспыльчивых людей к тому же повышен уровень холестерина, то дополнительный риск от воздействия гнева увеличивался в пять раз.

Исследователи из Йельского университета установили: не только гнев становится фактором, увеличивающим риск летального исхода при больном сердце. Такова роль зашкаливающих негативных эмоций любого рода, вызывающих в организме волны гормонов стресса. Наиболее сильная взаимосвязь между эмоциями и сердечными заболеваниями, по мнению большинства медиков, определяется гневом. В ходе исследования, проведенного на медицинском факультете Гарвардского университета, было опрошено более полутора тысяч мужчин и женщин, перенесших несколько инфарктов. Им предложили описать свое эмоциональное состояние незадолго до приступа. Гнев более чем вдвое увеличивает опасность остановки сердца у тех, кто уже болен, причем опасность сохраняется в течение примерно двух часов после эмоциональной вспышки<sup>14</sup>.

Полученные результаты не означают, что люди должны стараться сдерживать гнев, который проявляется, если того требуют обстоятельства. Напротив, множество фактов доказывают, что попытки полностью подавить такие чувства в самый разгар их проявления приводят к усилению возбуждения, а иногда и к повышению кровяного давления<sup>15</sup>. Более того, стремление сдерживать гнев при каждой вспышке оборачивается тем, что вы просто будете его подпитывать, заучивая как наиболее подходящую реакцию на любую раздражающую ситуацию. По поводу данного парадокса доктор Уильямс заметил: неважно, выражается гнев открыто или нет, важно, чтобы он не перерос в хроническую форму. Разовые проявления враждебности или неприязни не опасны для здоровья. Проблема возникает, когда враждебность становится чувством, определяющим антагонистический стиль поведения личности, который характеризуется постоянной подозрительностью и цинизмом, склонностью делать грубые и язвительные замечания, а также более открыто проявлять раздражение и ярость<sup>16</sup>.

Определенную надежду вселяет информация, что хронический гнев отнюдь не смертный приговор, ведь враждебность — всего лишь привычка, от которой можно избавиться. На медицинском факультете Стэнфордского университета разработали программу, в которую включили группу пациентов, переживших инфаркт. Цель специального исследования заключалась в том, чтобы помочь людям смягчить установки, послужившие основой раздражительности. Пациентов учили сдерживать гнев. В результате число повторных инфарктов в группе оказалось на 44% меньше, чем у тех, кто не пытался избавиться от враждебности<sup>17</sup>. Исследования по программе Уильямса дали те же положительные результаты<sup>18</sup>. Как и в программе Стэнфордского университета, ее цель заключалась в ознакомлении с основными составляющими эмоционального интеллекта, в частности в умении распознавать гнев в самом начале, управлении им, если он так или иначе проявился, и обучении навыкам эмпатии. Пациентов просили кратко записывать циничные или неприязненные мысли, как только они появятся. Если подобные мысли навязчиво лезли в голову, пациенты старались воспрепятствовать им, говоря (или думая): «Стоп!» Было также рекомендовано намеренно заменять подозрительные мысли благоразумными, когда испытуемые пытались спрятаться с теми или иными ситуациями. Например, если лифт долго не приходит, лучше поискать какие-либо смягчающие обстоятельства, а не гневаться на воображаемого беспечного типа, якобы виноватого в задержке. Что же касается столкновений, оставляющих чувство разочарования, то люди приобретали умение взглянуть на вещи с точки зрения другого человека. Они учились эмпатии — настоящему бальзаму от гнева.

По мнению Уильямса, «в качестве лекарства от враждебности нужно научить свое сердце больше доверять людям. Все, что требуется, — правильная мотивация. Когда люди понимают, что враждебность может свести их в могилу, они готовы пробовать что-то изменить».

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

«Я постоянно испытываю тревогу и напряжение. Все началось в средней школе. Я была круглой отличницей и все время тревожилась из-за оценок, думала, любят ли меня другие дети и учителя, быстро ли я соображаю на уроках, ну и тому подобное. Родители здорово давили на меня, чтобы я хорошо училась... Мне кажется, я просто уступила их нажиму. В старших классах у меня начались проблемы с желудком. Пришлось быть очень осторожной с кофеином и острыми блюдами. Когда я переживаю или напрягаюсь, желудок начинает бунтовать, а так как я всегда о чем-нибудь беспокоюсь, то меня мучит постоянно»<sup>19</sup>.

Пожалуй, именно в отношении тревожности — дистресса, вызываемого тяготами жизни, получен самый большой объем научных данных, связывающих эту эмоцию с началом заболевания и ходом выздоровления. Если тревога помогает подготовиться к борьбе с опасностью (предполагаемая польза в процессе эволюции), то она сослужит нам хорошую службу. Но в современной жизни тревожность чаще бывает несоразмерной и неуместной. Дистресс возникает перед лицом обстоятельств, с которыми мы вынуждены мириться, или ситуаций, подбрасываемых нам воображением, а не из-за реальных опасностей, с которыми приходится сталкиваться. Часто повторяющиеся приступы тревоги сигнализируют о высоком уровне стресса. В приведенном выше примере история женщины, чье постоянное беспокойство вызывает желудочно-кишечное расстройство, — хрестоматийный случай того, как тревожность и стресс обостряют проблемы со здоровьем.

В обзоре исследований взаимосвязи стресса и болезней, опубликованном в 1993 году в Archives of International Medicine, психолог из Йельского университета Брюс Макэвен отметил широкий диапазон результатов. Среди них — создание угрозы иммунной

функции до такой степени, что она может ускорить возникновение метастазов рака; повышение восприимчивости к вирусным инфекциям; рост количества тромбоцитов, приводящий к атеросклерозу, и повышение свертываемости крови, провоцирующее инфаркт миокарда; приближение начала диабета первого типа и усугубление течения заболевания второго типа; возникновение или усугубление приступа астмы<sup>20</sup>. К тому же стресс может привести к изъязвлению желудочно-кишечного тракта, вызвать проявление симптомов при неспецифическом язвенном колите и воспалительных заболеваниях кишечника. Головной мозг чувствителен к длительному воздействию непрекращающегося стресса, результаты которого включают поражение гиппокампа, а следовательно, и памяти. В общем, по словам Макэвена, «множатся доказательства того, что в результате ведущих к стрессу переживаний нервная система “изнашивается”»<sup>21</sup>.

Наиболее убедительным доказательством влияния дистресса на здоровье стали результаты исследования таких инфекционных заболеваний, как простуда, грипп и герпес. Мы постоянно подвергаемся угрозе нападения со стороны этих вирусов, но наша иммунная система обычно с успехом отбивает все их атаки, за исключением особых состояний, вызванных эмоциональным стрессом, когда все средства защиты часто бывают неэффективны. Эксперименты в целях проверки надежности иммунной системы установили: стресс и тревога ослабляют иммунитет. Хотя в большинстве случаев не удалось точно определить, имеет ли уровень снижения защитных свойств клиническое значение, то есть не становится ли оно достаточно серьезным для того, чтобы открыть доступ в организм болезнестворным микробам<sup>22</sup>. Для получения более точных результатов, раскрывающих взаимосвязь стресса и тревожности с уязвимостью организма к различным заболеваниям, разработана перспективная программа исследований. К участию в них приглашали вполне здоровых людей, за которыми

устанавливалось постоянное наблюдение, прежде всего мониторинг усиливающегося дистресса, приводившего к ослаблению иммунной системы и началу заболевания.

В одном из наиболее строгих с научной точки зрения исследований Шелдон Коэн, психолог Университета Карнеги — Меллона, совместно с учеными научно-исследовательского подразделения по изучению простудных заболеваний в Шеффилде тщательно проанализировал, как долго и какого уровня стресс испытывали люди в течение прожитых лет, а затем систематически подвергал их воздействию возбудителей простудных заболеваний. Наблюдения показали, что далеко не все участники эксперимента заболели. Крепкая иммунная система способна сопротивляться (и всегда это делает) вирусам простуды. Коэн обнаружил: чем больше стрессов в жизни людей, тем выше вероятность возникновения простудных заболеваний. В группе с незначительным уровнем стресса заболели 27% испытуемых, а в группе пациентов, постоянно испытывающих стресс, — 47%. Вот прямое доказательство того, что стресс сам по себе ослабляет иммунную систему<sup>23</sup>. (И хотя полученные данные можно отнести к одному из научных результатов, подтверждающих вроде бы очевидные вещи, их все же стоит рассматривать как открытие, имеющее заметное значение по причине его научной строгости.)

Аналогичным образом была установлена прямая зависимость и в экспериментах с участием супружеских пар. В течение трех месяцев они ежедневно заносили в специальные бланки сведения о семейных ссорах и огорчительных событиях. Через три-четыре дня после особенно сильных расстройств супруги подхватывали простуду или инфекцию верхних дыхательных путей. Этот промежуток времени в точности соответствует инкубационному периоду многих распространенных простудных заболеваний, доказывая, что в минуты волнения или печали супруги становятся наиболее уязвимы для вирусов<sup>24</sup>.

Та же схема «стресс — инфекция» действительна и для вируса герпеса обоих типов — и для того, который вызывает герпетическую лихорадку на губах, и для поражающего область половых органов. Стоит только однажды подхватить вирус герпеса, как он остается в организме в скрытом состоянии, время от времени давая о себе знать внезапными проявлениями. За активностью вируса герпеса можно проследить по титрам\* антител к нему в крови. Таким образом реактивация вируса герпеса была обнаружена у студентов-медиков, сдававших экзамены в конце учебного года, у женщин, недавно переживших развод, и у людей, постоянно обремененных заботами о родственнике, страдающем болезнью Альцгеймера<sup>25</sup>.

Ослабление иммунной реакции не единственный урон, наносимый тревожностью; другое исследование обнаруживает ее вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В то время как постоянная враждебность и часто повторяющиеся вспышки гнева, по-видимому, подвергают мужчин огромному риску сердечно-сосудистого заболевания, самыми смертоносными эмоциями для женщин остаются тревожность и страх. В ходе исследования, проведенного на медицинском факультете Стэнфордского университета с участием более чем тысячи добровольцев, перенесших первый инфаркт, у женщин, которые перенесли и второй инфаркт, отмечался высокий уровень пугливости и тревожности. Во многих случаях пугливость принимала форму парализующих фобий: после первого инфаркта пациенты переставали водить машину, бросали работу или отказывались выходить из дома<sup>26</sup>.

Коварные физические последствия нервно-психического стресса и тревоги — те, что вызываются напряженной работой или трудной жизнью, например, такой, какой живет мать-одиночка, разрывающаяся

---

\* Титр в химическом анализе — концентрация раствора, выражаемая числом граммов вещества в 1 мл раствора. Прим. ред.

между уходом за детьми и работой, — точно определяются на клеточном уровне. Психолог из Питтсбургского университета Стивен Манук подверг тридцать добровольцев суровому испытанию с бесконечными тревогами в лабораторных условиях, постоянно контролируя состав крови мужчин и проводя анализ вещества, выделяемого тромбоцитами, под названием аденоинтрифосфат, или АТФ. Оно может вызывать изменения кровеносных сосудов, приводящие к сердечно-сосудистым приступам и обострениям заболеваний сердца. Пока участники исследования испытывали сильнейший стресс, у них резко повышался уровень АТФ, частота сердечных сокращений и кровяное давление.

Стоит ли удивляться, что максимально рисуют здоровьем те, у кого вся работа «на нервах», связанная с необходимостью трудиться в напряженных условиях при слабом или полном отсутствии контроля (ситуация, из-за которой у водителей автобусов часто развивается гипертензия). Так, в ходе исследования, охватывавшего 569 пациентов с диагнозом «рак ободочной и прямой кишки» и соответственно подобранныю сравнительную группу, выяснилось: у тех, кто сообщил, что в предыдущие десять лет у них произошло серьезное ухудшение здоровья вследствие стресса на работе, вероятность развития рака оказалась в пять с половиной раз выше, чем у тех, у кого в жизни подобного стресса не было<sup>27</sup>.

В клинических условиях используются релаксационные методы, противодействующие непосредственно физиологическому проявлению активации стресса. Они действенны для облегчения симптомов широкого спектра хронических болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания, отдельные виды сахарного диабета, артрит, астму, желудочно-кишечные расстройства и постоянную боль. И это далеко не все. Стресс и эмоциональные расстройства в определенной степени усугубляют любые симптомы. Помочь пациентам уменьшить стресс, успокоиться и справиться с взбудораженными чувствами — значит дать им некоторое облегчение<sup>28</sup>.

## Издержки депрессии с точки зрения медицины

Ей поставили диагноз: рак молочной железы с метастазами. Спустя несколько лет после успешной, как она считала, операции, злокачественная опухоль разрослась. Врач уже не заговаривал с ней ни о лечении, ни о химиотерапии, ибо лучшее, что он мог предложить, — считаные месяцы жизни. Вполне понятно, что она впала в депрессию, причем настолько глубокую, что всякий раз, приходя к онкологу, не могла удержаться от рыданий. И реакция врача всегда была одинаковой: он требовал, чтобы она немедленно ушла с работы.

Если не говорить об оскорбительно сухой манере общения врача, имеет ли значение то, что он не придавал значения постоянному унынию пациентки с медицинской точки зрения? К тому времени, как болезнь приобрела вирулентный (опасный) характер, вряд ли какая-то эмоция смогла бы оказать сколько-нибудь заметное влияние на ее течение. И хотя депрессия наверняка отравила последние месяцы жизни пациентки, пока еще не получены точные клинические данные, доказывающие, что меланхолия способна повлиять на развитие злокачественной опухоли<sup>29</sup>. Результаты некоторых исследований подтверждают: депрессия играет определенную роль в изменении многих медицинских показателей, особенно в отношении ухудшения течения болезни. Появляется все больше доказательств тому, что врачам, чьи пациенты пребывают в подавленном состоянии, приходится сначала лечить их от депрессии.

Одна из сложностей избавления терапевтических больных от депрессии заключается в том, что ее симптомы, включая потерю аппетита и апатию, легко спутать с признаками других болезней, особенно если диагноз ставят врачи, не слишком опытные в психиатрии. Неумение диагностировать депрессию часто еще сильнее запутывает картину заболевания, в результате ее не обнаруживают и не лечат, что увеличивает риск летального исхода.

Так, из ста пациентов, которым была сделана пересадка костного мозга, двенадцать из тринадцати, пребывавших в угнетенном состоянии, умерли в первый же год после трансплантации, а тридцать четыре из оставшихся восьмидесяти семи прожили после операции еще два года<sup>30</sup>. Больные с хронической почечной недостаточностью, проходившие курс лечения гемодиализом (с использованием аппарата «искусственная почка»), у которых диагностировали тяжелую степень депрессии, подвергались большему риску умереть в течение двух последующих лет. Депрессия оказалась наиболее серьезным прогностическим фактором летального исхода по сравнению со всеми другими медицинскими показателями<sup>31</sup>. В данном случае связь между эмоцией и состоянием здоровья приобретает не биологический, а установочный характер: подавленные пациенты гораздо хуже выполняют требования предписанного курса лечения, например жульничают в отношении режима питания или принятия фармацевтических препаратов, что только повышает риск обострения болезни.

Депрессия, по-видимому, обостряет и болезни сердца. В ходе двенадцатилетнего наблюдения за 2832 пациентами среднего возраста выяснилось: те, кто испытывал непрекращающееся отчаяние и безнадежность, гораздо чаще умирали от сердечно-сосудистых заболеваний<sup>32</sup>. А среди 3% испытуемых, страдавших депрессией в тяжелой форме, смертность от болезней сердца оказалась в четыре раза выше, чем среди тех, кто ничего подобного не ощущал.

С медицинской точки зрения депрессия представляет собой особенно серьезную угрозу для людей, переживших инфаркт<sup>33</sup>. Обследование выписанных из Монреальского госпиталя пациентов, прошедших лечение после первого инфаркта, показало: для страдающих депрессией риск смерти в ближайшие шесть месяцев гораздо выше. Для одного из восьми больных, пребывавших в крайне угнетенном состоянии, показатель смертности был в пять раз выше, чем

для остальных с сопоставимым заболеванием, — воздействие столь же значительное, как и влияние основных медицинских рисков смерти от заболеваний сердца (дисфункция левого желудочка или наличие повторяющихся сердечных приступов). К числу возможных механизмов, объясняющих, почему депрессия настолько сильно повышает вероятность развития повторного инфаркта, принадлежит ее влияние на изменчивость частоты сердечных сокращений, увеличивающее риск возникновения аритмии с летальным исходом.

Также было обнаружено, что депрессия осложняет выздоровление после травм. Исследователи провели психиатрическую экспертизу нескольких тысяч пожилых пациенток с переломами тазобедренного сустава при поступлении их в больницу. Те, у кого при госпитализации диагностировали депрессию, задерживались в больнице в среднем на восемь дней дольше, чем пациентки с аналогичной травмой, но без признаков подавленности, и только треть из них надеялась вернуть себе способность передвигаться самостоятельно. Однако женщины, пребывавшие в подавленном состоянии, но получившие психиатрическую помощь наряду с остальным медицинским обслуживанием, нуждались в меньшем объеме физиотерапии, чтобы снова начать ходить. Среди них отмечено меньше случаев повторной госпитализации в течение трех месяцев после выписки из больницы.

Точно так же при исследовании больных в тяжелом состоянии (они входили в 10% пациентов, нуждавшихся в постоянной медицинской помощи, — нередко из-за наличия одновременно нескольких заболеваний, таких как болезни сердца и диабет) выяснилось, что примерно у одного из шести была тяжелая депрессия. Когда пациентов избавили от нее, число дней в году, когда они были нетрудоспособны, снизилось с семидесяти девяти до пятидесяти одного у тех, кто страдал тяжелой депрессией, и с шестидесяти двух до всего лишь восемнадцати у тех, кого лечили от легкой степени депрессии<sup>34</sup>.

## **Положительные эмоции оздоравливают**

Совокупность доказательств вредного влияния гнева, тревоги и депрессии на здоровье не нуждается в подкреплении. Как гнев, так и тревога, принявшие хроническую форму, усиливают восприимчивость человека ко многим болезням. И хотя депрессия не относится к факторам, провоцирующим начало заболевания, она, несомненно, затрудняет выздоровление и повышает риск летального исхода, особенно у ослабленных больных в тяжелом состоянии.

Если хронический эмоциональный дистресс во многих формах вреден для здоровья, то весь спектр противоположных эмоций оказывает тонизирующее и укрепляющее воздействие — но тоже до известной степени. Не следует думать, что положительные эмоции способны излечивать больных или что только смех или ощущение счастья могут изменить течение серьезной болезни. Преимущества, которые дают положительные эмоции, не поддаются точному определению, но в ходе исследований с участием значительного числа испытуемых их можно выделить из массы комплексных переменных, влияющих на картину заболевания.

## **Расплата за пессимизм и польза оптимизма**

Как и в случае с депрессией, за пессимизм тоже приходится расплачиваться здоровьем, тогда как оптимизм способствует его укреплению. Так, в ходе исследования с участием 122 человек, переживших первый инфаркт, оценивался уровень их оптимизма или пессимизма. Через восемь лет из двадцати пяти самых безнадежных пессимистов умер двадцать один, а из такого же количества наиболее жизнерадостных оптимистов скончались только шесть. Их мироощущение оказалось более надежным прогностическим

фактором выживания, чем любой медицинский фактор риска, включая степень нарушения сердечной деятельности после первого инфаркта, артериальную блокаду, уровень холестерина или кровяное давление. В другом исследовании из всех пациентов, перенесших операцию по артериальному шунтированию, оптимисты поправлялись быстрее и имели меньше осложнений во время и после операции, чем пессимисты<sup>35</sup>.

Не меньшей целительной силой обладает и надежда — близкая родственница оптимизма. Поэтому немудрено, что люди, исполненные добрых ожиданий, не сдаются под напором тяжелых обстоятельств, включая проблемы со здоровьем. Так, в группе больных, парализованных вследствие травмы позвоночника, те, в ком надежда была сильнее, добивались большей подвижности в сравнении с пациентами, почти не верившими в выздоровление. Кстати, надежда особенно важна в случаях паралича из-за повреждения позвоночника. Такого рода трагедии обычно происходят с молодыми мужчинами в результате автомобильной аварии: они остаются инвалидами на всю жизнь. Только от эмоционального настроя будет зависеть, с каким упорством они станут прилагать усилия, чтобы максимально восстановиться физически и социально<sup>36</sup>.

На вопрос, почему оптимизм и пессимизм влияют на здоровье, однозначного ответа нет. Согласно одной теории, пессимизм ведет к депрессии, которая, в свою очередь, мешает иммунной системе защищать организм от новообразований и инфекций, хотя достоверных данных, подтверждающих эту зависимость, пока не собрано. Результаты некоторых исследований показывают, что пессимисты чаще, чем оптимисты, курят и употребляют алкоголь, меньше занимаются физическими упражнениями и в целом менее внимательно относятся к своему здоровью. Возможно, однажды окажется, что психология оптимизма сама по себе каким-то образом помогает организму бороться с болезнью.

## С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений

Добавьте к списку рисков молчание и внесите эмоциональные узы в список защитных факторов для здоровья. Исследования, выполнявшиеся на протяжении двух десятилетий и охватившие более 37 000 человек, показывают: социальная изоляция — ощущение, что у тебя нет никого, с кем бы ты мог поделиться сокровенными чувствами или иметь близкий контакт, — удваивает шансы заболеть и умереть<sup>37</sup>. В статье в журнале *Science* за 1987 год сделан вывод, что изоляция сама по себе «имеет такое же значение для коэффициента смертности, как курение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, ожирение и недостаточная физическая нагрузка». Действительно, курение повышает риск смертности всего лишь в 1,6 раза, тогда как социальная изоляция увеличивает его вдвое, превращая в более серьезную угрозу для здоровья<sup>38</sup>.

Мужчины переносят изоляцию тяжелее: при отсутствии тесных социальных связей вероятность смерти у них повышается в два-три раза. У женщин риск в полтора раза выше по сравнению с ровесницами, имеющими более широкие социальные контакты. Возможно, различие во влиянии изоляции обусловлено тем, что взаимоотношения женщин более близкие в эмоциональном плане, чем у мужчин; всего несколько таких контактов могут принести женщине большее утешение и оказать большую поддержку, чем такое же небольшое количество дружеских отношений — мужчине.

Уединение, разумеется, вовсе не то же самое, что изоляция; многие люди, живущие в одиночестве или имеющие немногочисленных друзей, вполне довольны и здоровы. Риск в медицинском понимании составляет субъективное чувство оторванности от людей и отсутствие близкого (а порой и любого) человека, к которому можно обратиться. Данное открытие весьма настораживает в свете растущей

изолированности, порожденной времяпрепровождением наедине с телевизором или компьютером и потерей социальных привычек — посещения клубов и визитов в различные общественные организации. Особое значение приобретают коллективы типа групп самопомощи, например Общество анонимных алкоголиков.

Понять мощь изоляции как показателя риска смертности и оценить целительность силы человеческих отношений можно по результатам исследования сотни пациентов, перенесших пересадку костного мозга<sup>39</sup>. Из тех, кто ощущал сильную эмоциональную поддержку со стороны супруга, семьи или друзей, спустя два года после трансплантации 54% остались в живых. Из тех, кто сообщил о незначительной помощи, выжило только 20%. Подобным же образом у переживших инфаркт пожилых людей, которые могут рассчитывать на эмоциональное содействие двух и более близких людей, вероятность прожить после него больше года более чем в два раза выше, чем у тех, кто такой поддержки лишен<sup>40</sup>.

Пожалуй, самое впечатляющее свидетельство целительной силы эмоциональных связей предоставило шведское исследование, результаты которого были опубликованы в 1993 году<sup>41</sup>. Всем шестидесятилетним мужчинам, живущим в Гётеборге, предложили пройти бесплатное медицинское обследование. Через семь лет из 752 мужчин умер 41 человек.

Коэффициент смертности для мужчин, которые в самом начале обследования сообщили, что пребывают в состоянии сильного эмоционального стресса, оказался в три раза выше, чем у тех, кто жил тихо и спокойно. Эмоциональный дистресс был связан с финансовыми затруднениями, чувством неуверенности в будущем, потерей работы, судебным разбирательством или разводом. Если в течение года, предшествовавшего обследованию, с испытуемыми случалось не менее трех подобных неприятностей, то это становилось более мощным прогнозирующим фактором смерти в следующие семь

лет, чем медицинские показатели (нестабильное кровяное давление, повышение концентрации триглицеридов в крови или уровня холестерина).

Однако среди мужчин, имевших, по их словам, вполне надежную сеть близких контактов, включающую, например, жену, детей, друзей, не обнаружено никакой взаимосвязи между высоким уровнем стресса и коэффициентом смертности. Само по себе то, что рядом есть люди, с которыми можно поговорить, получить поддержку, помочь и совет, защищает от пагубного влияния жизненных невзгод и травм.

Качество взаимоотношений, как и количество, похоже, играет немалую роль в ослаблении стресса. Плохие отношения причиняют вред. Семейные ссоры, к примеру, отрицательно влияют на иммунитет<sup>42</sup>. Исследование студентов, живших в одной комнате, показало: чем сильнее неприязнь, которую они испытывают друг к другу, тем в большей степени они подвержены риску заболеть гриппом и простудными заболеваниями и тем чаще посещают врачей. Джон Качиоппо, психолог Университета штата Огайо, проводивший данное исследование, однажды заметил: «Самые важные взаимоотношения в вашей жизни складываются с людьми, которых вы видите изо дня в день; они, по-видимому, оказывают решающее влияние на ваше здоровье. И чем важнее для вас эти отношения, тем сильнее влияние»<sup>43</sup>.

### Целительная сила эмоциональной поддержки

В «Веселых приключениях Робин Гуда»\* Робин советует молодому соратнику: «Расскажи-ка нам о своих бедах, да говори свободно. Поток слов всегда облегчает опечаленное сердце; это все равно что спустить воду там, где мельничная плотина переполнена».

---

\* Пайл Г. Веселые приключения Робин Гуда. М. : Астрель, 2012.

Крупица народной мудрости дорогого стоит; облегчение встревоженного сердца служит хорошим лекарством. Научное подтверждение совета Робина исходит от Джеймса Пеннебейкера, психолога из Южного методистского университета. С помощью ряда экспериментов он доказал благотворное терапевтическое воздействие разговоров о том, что тревожит больше всего<sup>44</sup>. Метод Пеннебейкера удивительно прост: он предлагает людям в течение 15-20 минут в день на протяжении примерно пяти дней описывать, к примеру, «самое травмирующее переживание всей жизни» или что-то, упорно беспокоящее в данный момент. По желанию эти записи можно держать в тайне.

«Исповедальня» дала поразительный результат: повышение иммунитета, значительное снижение посещений поликлиник в последующие полгода, уменьшение количества невыходов на работу и даже улучшение функции энзимов печени. Более того, самые значительные положительные изменения иммунной функции обнаружились у тех, в чьих записях содержалось больше всего описаний бурных чувств. Специфическая методика оказалась «самым здоровым» способом снять напряжение от будоражащих чувств: сначала выражение глубокой печали, сильной тревоги, гнева — смотря по тому, насколько бурные чувства вызвала волнующая тема, а затем, в течение ближайших нескольких дней, продолжение рассказа и обнаружение какого-то смысла в эмоциональной травме или страдании.

Этот процесс похож на практику психотерапевтического лечения. Открытия Пеннебейкера объясняют, почему, как свидетельствуют другие исследования, у терапевтических больных, получавших психотерапевтическую помощь в дополнение к хирургическому или консервативному лечению, дела с лечебной точки зрения обычно идут лучше, чем у тех, к кому применяли только консервативное лечение<sup>45</sup>.

Вероятно, самая впечатляющая демонстрация клинических возможностей эмоциональной поддержки состоялась на медицинском факультете Стэнфордского университета в группах пациенток с запущенным раком молочной железы в метастатической стадии. После первоначального лечения, часто включавшего хирургическое вмешательство, у женщин вновь появлялись и распространялись по организму злокачественные новообразования. Говоря прямым текстом, то, когда рак их добьет, было лишь вопросом времени. Доктора Дэвида Шпигеля, проводившего исследование, сделанные открытия потрясли не меньше, чем остальных: женщины с запущенным раком молочной железы, приходившие на специальные встречи с другими людьми, жили вдвое дольше, чем те, ктоправлялся с той же самой болезнью в одиночку<sup>46</sup>.

Для всех женщин был предусмотрен стандартный медицинский уход. Единственное отличие состояло в том, что некоторые из них дополнительно посещали группы, где могли облегчить душу. Они общались с людьми, понимавшими, с чем им приходится бороться, и готовыми выслушать все, что касалось их страхов, боли и раздражения. Часто только там пациентки могли открыто проявлять эмоции, потому что другие боялись говорить с ними о болезни и неизбежной смерти. В итоге те, кто не посещал группы, умирали через девятнадцать месяцев, а у тех, кто находил понимание и сочувствие, продолжительность жизни увеличивалась в среднем до тридцати семи месяцев — результат, недостижимый для таких больных с помощью каких-либо лекарственных препаратов или любого другого метода консервативного лечения. Как утверждает доктор Джимми Холланд, руководитель психиатрической службы в Мемориальном онкологическом центре им. Слоуна — Кеттеринга и одна из основателей психоонкологии, «каждому раковому больному необходима такого рода группа». Полагаю, что если бы этот способ был бы новой таблеткой, продлевющей жизнь, фармацевтические компании начали бы сражаться за право ее производства.

## **Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание**

Когда анализ показал наличие крови в моче, доктор направил меня на радиологическое обследование, где мне ввели специальный раствор. Я лежал на столе, а подвесной рентгеновский аппарат воспроизводил последовательное продвижение раствора по мочеполовой системе. Там я был не один: компаниию мне составил близкий приятель, по профессии врач, приехавший погостить на несколько дней, — вот он-то и предложил вместе пойти в больницу на обследование. Он сидел рядом, наблюдая, как рентгеновский аппарат с автоматическим приводом поворачивался, меняя угол установки камеры, жужжал и щелкал; потом секундная пауза и снова — поворот, жужжание, щелчок.

Тест занял полтора часа. В самом конце врач-нефролог влетел в комнату, на ходу представился и тут же умчался расшифровывать рентгенограмму. Прошло около получаса, но он так и не вернулся, чтобы сообщить о результатах.

Выходя из кабинета, мы с приятелем столкнулись с нефрологом нос к носу. У меня, взбудораженного и немного испуганного больничной обстановкой, не хватило духу задать вопрос, который все утро вертелся у меня в голове, но мой спутник оказался гораздо храбрее. «Доктор, — сказал он, — отец моего друга умер от рака мочевого пузыря, и поэтому он хочет узнать, не обнаружили ли вы подобные симптомы в его рентгенограмме».

«Ни каких отклонений от нормы», — резко бросил тот, исчезая за дверью кабинета, где его ждал следующий пациент.

Моя неспособность задать единственный вопрос, беспокоивший меня больше всего, обнаруживалась снова и снова, тысячу раз, каждый день, во всех госпиталях и клиниках — везде без исключения. Опрос пациентов в приемных врачей показал, что каждый из них держит

в голове в среднем не меньше трех вопросов, которые собирается задать доктору. Но при выходе пациента из кабинета оказывалось, что ответ был получен в среднем лишь на полтора<sup>47</sup>. Так выяснился один из многих аспектов, подтверждающих, что сегодняшняя медицина не отвечает эмоциональным потребностям пациентов. Вопросы, оставшиеся без ответа, питают неуверенность, страх, боязнь трагического исхода и заставляют пациентов воздерживаться от следования программам лечения, если они им не вполне понятны.

Существует множество способов, с помощью которых медицина может расширить представление о здоровье, включив в него эмоциональные реалии нездоровья. Во-первых, пациентам можно было бы сообщать более полную информацию, необходимую для принятия решения относительно предстоящего медицинского обслуживания. В настоящее время некоторые службы предлагают любому обратившемуся к ним компьютерный поиск современной медицинской литературы на интересующую тему. Таким образом пациенты могут в какой-то мере стать равноправными партнерами врачей, принимая решение на основе имеющейся информации<sup>48</sup>. Другой подход — программы, которые за несколько минут обучат пациентов результативно расспрашивать врачей: если в ожидании приема они держат в памяти три вопроса, то и выйти из кабинета должны с тремя ответами<sup>49</sup>.

Ожидание оперативного вмешательства или болезненных анализов сопровождается мучительным беспокойством — и предоставляет превосходную возможность заняться эмоциональным аспектом. В некоторых больницах уже развернули дооперационный инструктаж пациентов, помогающий умерить страхи и справиться с дискомфортом. К примеру, пациентов обучают методам релаксации, отвечают на их вопросы задолго до хирургического вмешательства и за несколько дней до операции четко объясняют, что они, скорее всего, будут чувствовать во время восстановления сознания.

В результате реабилитационный период проходит в среднем на два-три дня быстрее<sup>50</sup>.

После госпитализации человек может испытывать тягостное одиночество и беспомощность. В некоторых больницах уже начали обустраивать палаты таким образом, чтобы члены семьи могли оставаться с больными, готовить им пищу и ухаживать за ними, как делали бы дома. Эта прогрессивная мера, по иронии судьбы, — обычная практика в странах «третьего мира»<sup>51</sup>.

Обучение приемам релаксации помогает пациентам справиться с некоторой долей дистресса, вызываемого тревожащими симптомами, равно как и с эмоциями, играющими роль спускового механизма для симптомов или их обострения. Примером, достойным подражания, служит клиника по ослаблению стресса Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре Массачусетского университета. Здесь пациентам предлагается десятинедельный курс сосредоточенности и занятий йогой. Акцент делается на осмыслиении эмоциональных эпизодов по мере их наступления и выработке привычки ежедневно выполнять упражнение, обеспечивающее глубокое расслабление. В больницах подготовили видеозаписи курса, которые пациенты могут просматривать по телевизору. Сложился эмоциональный «рацион», гораздо более подходящий для людей, прикованных к постели, чем обычная «пища» в виде мыльных опер<sup>52</sup>.

Релаксация и йога легли в основу новаторской программы лечения болезней сердца, разработанной доктором Дином Орнишем<sup>53</sup>. Через год после начала ее реализации, включавшей диету с низким содержанием жиров, у пациентов, степень тяжести заболеваний которых требовала проведения коронарного шунтирования, процесс образования закупоривающих артерию бляшек, как ни странно, шел в обратном направлении. По словам Орниша, обучение приемам расслабления и отдыха составляет одну из важнейших частей программы. Как и у Кабат-Зинна, здесь используется, по определению доктора

Герберта Бенсона, «релаксационная реакция» — психологическая противоположность активации стресса, способствующая решению очень широкого спектра медицинских проблем.

Таким образом, пациенты получают дополнительную медицинскую помощь со стороны чуткого врача или медсестры, которые настроены на больных и умеют слушать и быть услышанными. Это способствует лечению. Во главу угла поставлены взаимоотношения врача и пациента, сами по себе признанные фактором особой важности. Устанавливать такие отношения было бы намного легче, если бы медицинское образование включало и основные методы использования эмоционального интеллекта, особенно такие, как самоосознание и умение слушать и сопереживать<sup>54</sup>.

## На пути к заботливой медицине

Чтобы медицине в целом удалось расширить кругозор и осознать значимость эмоций, ей следует принять к сведению два основных положения, получивших статус научных открытий последних лет.

1. *Обучение людей лучше справляться с чувствами и состояниями, свидетельствующими о потере душевного равновесия — гневом, тревогой, депрессией, пессимизмом и одиночеством, — представляет собой форму профилактики болезни.* Результаты исследований показывают, что токсичность негативных эмоций, приобретших хронический характер, сравнима с отравляющим воздействием никотина. Помогая людям быстрее от них избавиться, можно добиться терапевтического эффекта, сопоставимого с тем, который достигается, когда заядлого курильщика заставляют отказаться от пагубной привычки. Реализацию плана, способного значительно повлиять на сферу здравоохранения, следует начинать с обучения

основным навыкам пользования эмоциональным интеллектом еще в детском возрасте, с тем чтобы они стали пожизненной привычкой. Другая весьма результативная профилактическая стратегия — обучать управлению эмоциями людей пенсионного возраста: хорошее настроение составляет один из факторов, определяющих, будет ли пожилой человек быстро угасать или продолжит вести полноценную жизнь. Третью целевую группу можно отнести к так называемой группе риска, в которую входят наиболее бедные граждане, работающие матери-одиночки или жители районов с высоким уровнем преступности, то есть постоянно живущие в чрезвычайно напряженной обстановке. Научившись исключать долю эмоций из стрессовых ситуаций, они почувствовали бы себя гораздо лучше.

2. *Многие пациенты ощутят заметную пользу, если к их психологическим потребностям наряду с непосредственно медицинским обслуживанием будут относиться с вниманием.* То, что врач или медсестра поддерживают и утешают, — уже шаг к более человечному обслуживанию. Но можно сделать еще больше. Эмоциональная забота — возможность, которую во врачебной деятельности сегодня слишком часто упускают. Это слабое звено медицины. Несмотря на рост данных относительно терапевтической пользы внимательного отношения к эмоциональным потребностям, а также свидетельств, подтверждающих наличие связей между эмоциональным центром в головном мозге и иммунной системой, многие врачи по-прежнему скептически относятся к тому, что чувства пациентов что-то значат с клинической точки зрения. Они отмахиваются от этих данных как от пустых «досадных мелочей» или, что еще хуже, как от проявлений усиленной саморекламы исследователей.

Хотя все большее число пациентов стремится к более человечной медицине, она начинает неуклонно исчезать. Разумеется, еще остались чуткие, преданные своему делу медсестры и врачи, окружающие больных заботой. Но из-за меняющейся культуры самой медицины, которая все в большей степени откликается на требования бизнеса, найти такое медобслуживание становится все труднее.

Заметим, что медицина «с человеческим лицом» может принести коммерческую выгоду: как свидетельствуют полученные данные, избавляя пациентов от эмоционального дистресса, можно сэкономить значительные средства — особенно с точки зрения предотвращения или отсрочки начала болезни либо быстрейшего выздоровления пациентов. В ходе исследования пожилых пациентов с переломами костей тазобедренного сустава в Медицинской школе Нью-Йорка и в Северо-Западном университете пациенты, которых лечили от депрессии в дополнение к оказанию обычной ортопедической помощи, выписывались из больницы в среднем на два дня раньше. Суммарная экономия затрат на медицинское обслуживание примерно сотни пациентов составила 97 361 доллар<sup>55</sup>.

При таком уходе пациенты получают большее удовлетворение от лечения и общения с врачами. После появления рынка медицинских услуг, где пациентам предоставлена возможность выбирать между конкурирующими программами здравоохранения, степень удовлетворенности пациента станет немаловажным фактором для предпочтения конкретного медицинского учреждения и типа лечения. Неприятные переживания, скорее всего, заставят больного искать помощи в другой больнице, а приятные, наоборот, позволят обращаться за профилактической или консультативной помощью в одно и то же медучреждение.

И наконец, подобного подхода может потребовать даже элементарная медицинская этика. Так, в редакционной статье *Journal of the American Medical Association* сообщается, что депрессия в пять раз

увеличивает вероятность летального исхода после инфаркта. В комментариях к сообщению говорится: «Очевидность того, что психологические факторы наподобие депрессии и социальной изоляции выделяют пациентов с ишемической болезнью сердца в группу наибольшего риска, означает, что отсутствие попыток заняться проблемой выглядит неэтично»<sup>56</sup>.

Основное значение изысканий в сфере эмоций и здоровья состоит в том, что медицинское обслуживание, в рамках которого не учитываются переживания людей, борющихся с хроническими или тяжелыми недугами, сегодня уже нельзя считать адекватным. Пришло время, когда медицине следует более эффективно использовать зависимость между эмоциями и здоровьем. То, что пока составляет исключение, может стать нормой. Всем нам должна быть доступна более чуткая и заботливая медицина или хотя бы более человечная. Кстати, для кого-то это ускорило бы выздоровление. Судя по высказыванию одного из пациентов в открытом письме своему хирургу, «сочувствие — это не просто умение работать руками, а добрая медицина»<sup>57</sup>.

## **Часть IV**

---

# **«Окна возможностей»**



## Глава 12

---

# Семейный плавильный тигель

Примерно так развивалась маленькая семейная драма. Карл и Анна показывают своей пятилетней дочке Лесли, как играть в новую видеоигру. Но как только она пытается начать игру сама, чересчур энергичные попытки родителей «помочь» оборачиваются непреодолимым препятствием. На каждом шагу на девочку так и сыплются противоречивые команды.

— Направо, направо — стоп. Стоп! Да стой же ты, наконец! — Анна, входя в раж и все больше возбуждаясь, подгоняет дочку, пока та, закусив губу и вытаращив глазенки на монитор, изо всех сил старается выполнить мамины указания.

— Ну посмотри, ты же съехала в сторону... давай влево! Влево, я сказал! — орет Карл.

Анна, страдальчески закатывая глаза, вопит, пытаясь перекричать мужа: «Стой! Стой!»

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

Родители начинают препираться, не обращая внимания на дочь.

— Она не дотянула рукоятку! — вне себя от возмущения кричит Анна Карлу.

По щекам Лесли ручьем катятся слезы, но ни один из родителей ни малейшего внимания на дочку не обращает, не говоря уже о проявлении заботы. А когда Лесли поднимает руку, чтобы вытереть глаза, папа мгновенно реагирует: «Ага, продолжим... хватайся за рукоятку, вот так... приготовься к выстрелу. Отлично! Пли!»

— Стоп, — рявкает мама, — дай чуть в сторону!

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

В такие моменты дети получают серьезнейшие уроки. И Лесли вполне могла бы сделать из тягостной перепалки однозначный вывод: в сущности, ни ее родителей, ни кого бы то ни было еще не заботят ее чувства<sup>1</sup>. Если похожие моменты повторяются несчетное число раз на протяжении детства, они сообщают какую-то часть самой существенной информации о жизни — уроки, которые могут определить весь ее ход. Жизнь в семье — наша первая школа эмоционального обучения. В ее закрытом от посторонних глаз мире мы учимся тому, как относиться к самим себе и как остальные будут реагировать на наши переживания. Мы понимаем, что думать об этих переживаниях и как на них реагировать, а также как «считывать» и выражать надежды и страхи. Эмоциональное обучение осуществляется не только с помощью слов и поступков родителей по отношению к ребенку, но и моделей, которые они стараются применять, чтобы справиться с собственными ощущениями и супружескими чувствами. Одни родители оказываются одаренными в эмоциональным плане учителями, тогда как другие — никуда не годными<sup>2</sup>.

Сотни исследований показывают: то, как родители обращаются с детьми — строго их наказывая или проявляя чуткое эмпатическое понимание, выказывая равнодушие или искреннюю заботу, — всерьез и надолго оказывается на эмоциональной жизни детей. Лишь недавно

появились реальные данные, свидетельствующие о том, что наличие эмоционально умных родителей — уже само по себе огромное благо для ребенка. Отношения между супружами — в добавок к их непосредственным отношениям с ребенком — становятся важным уроком для детей, которые схватывают все на лету и улавливают обмен тончайшими эмоциями в семье. Когда научно-исследовательские группы из Вашингтонского университета под руководством Кэрол Хувен и Джона Готтмана провели микроанализ взаимодействий в семьях, чтобы выяснить, как супруги обращаются с детьми, они обнаружили, что супруги, проявляющие большую эмоциональную компетентность в браке, способны более успешно обучить детей справляться с резкими эмоциональными перепадами.

Исследователи наблюдали за семьями в течение нескольких лет — с момента, когда ребенку было пять лет, и до тех пор, когда ему исполнялось десять. Помимо наблюдения за тем, как родители разговаривают друг с другом, группу исследователей интересовало и то, как отец или мать пытаются объяснить малышу правила новой игры. Такое на первый взгляд безобидное взаимодействие очень многое говорит об эмоциональных потоках, циркулирующих между родителем и ребенком.

Одни матери и отцы напоминали Анну и Карла: властные, теряющие терпение из-за неумелости малыша, повышающие голос от нахлынувшего раздражения или гнева. Кое-кто даже считал своего ребенка бестолковым. Такие родители были склонны выражать по отношению к детям презрение и недовольство, то есть те же эмоции, которые ведут к разрушению брака. Другие же терпеливо воспринимали ошибки детей, помогая ребенку на свой лад постигать игру, а не навязывая родительскую волю. Освоение видеоигры оказалось удивительно мощным барометром умения родителей проявлять эмоции.

На основе наблюдений исследователи выявили три самые распространенные эмоционально неграмотные модели родительского поведения:

- *Полное игнорирование чувств.* Такие родители считают эмоциональное расстройство ребенка пустяком или дополнительным источником беспокойства, то есть чем-то несущественным, что следует переждать, пока не пройдет само. Они не способны использовать яркие чувства как шанс сблизиться с ребенком или помочь ему усвоить уроки эмоциональной компетентности.
- *Слишком пассивная позиция.* Родители замечают, что чувствует ребенок, но считают, что как бы он ниправлялся с бурей эмоций, она хороша сама по себе, даже если причиняет страдания. Такие папа и мама (как и первые, игнорирующие детские переживания) редко пытаются откорректировать ситуацию и научить ребенка альтернативной эмоциональной реакции. Они стараются смягчить потрясения, например, баюя или задабривая малыша, чтобы он перестал грустить или злиться.
- *Презрительное равнодушие, демонстрирующее явное неуважение к чувствам ребенка.* Такие родители настроены недоброжелательно и суровы как в критике, так и в наказаниях. Они могут, к примеру, запретить ребенку вообще проявлять гнев, ругают (или наказывают) его или обрывают, когда он пытается высказать собственную точку зрения: «Не спорь со мной!»

Впрочем, есть и другие родители. Заметив, что ребенок расстроен, они стараются разъяснить ему, что такое эмоция, и научить с ней справляться. Такие отцы и матери достаточно серьезно относятся к переживаниям детей, стремятся понять, что конкретно их расстроило («Ты рассержен из-за того, что Томми задел твое самолюбие?»), и помочь найти правильный способ успокоиться («Чем толкать его, лучше займись игрушками, пока тебе не захочется снова с ним поиграть!»).

Чтобы родители проявили себя достойными наставниками в данной области, они прежде всего сами должны иметь элементарные

представления об эмоциональном интеллекте. Так, с ребенком можно провести урок на одну из главных тем, скажем, объяснив, как правильно проводить различие между чувствами. Но отец, отмахивающийся от собственных чувств, вряд ли поможет сыну понять разницу между огорчением из-за потерянной вещи, переживаниями во время просмотра грустного фильма и скорбью, когда случается трагедия с кем-то из близких. Помимо такого разграничения, следует отметить важность глубокого понимания и более тонких отличий; например, сыну или дочери можно объяснить, что гнев часто возникает как первая реакция на оскорбление.

По мере взросления детей меняется и содержание эмоциональных уроков, к которым они становятся готовы и в которых остро нуждаются.

Уроки эмпатии с младенчества преподают родители, настроенные на чувства ребенка (см. главу 7). И хотя некоторые навыки оттачиваются годами в процессе общения, эмоционально образованные родители способны во многом помочь детям усвоить основные элементы эмоционального интеллекта — умение распознавать и контролировать свои эмоции, способность сопереживать и справляться с чувствами, возникающими в ходе общения.

Такое отношение родителей оказывает на детей необычайно широкое воздействие<sup>3</sup>. Группа исследователей из Вашингтонского университета обнаружила: если родители достаточно сведущи в эмоциональной сфере, то их дети — что неудивительно! — лучше с ними ладят, чувствуют к ним большую привязанность и испытывают меньшую напряженность в их обществе. Кроме того, они лучше справляются и с собственными эмоциями, быстрее успокаиваются, когда расстроены, и реже теряют душевное равновесие. Эти дети и биологически более уравновешены благодаря нормальному уровню выброса гормонов стресса и других физиологических индикаторов возбуждения (если эту модель поддерживать всю жизнь, она вполне может стать

основой крепкого физического здоровья). Другие преимущества относятся к социальной сфере: такие ребята пользуются популярностью у сверстников, а учителя считают, что у них лучше развиты навыки общения, к тому же они создают меньше поведенческих проблем из-за неприятия грубоści и агрессивности. И наконец, неоспорима польза овладения эмоциями с точки зрения обучения: эти дети легче сосредоточиваются и поэтому более успешны в учебе. При идентичном IQ пятилетние дети, чьи родители были хорошими наставниками, в третьем классе получали более высокие оценки по математике и чтению (веский довод в пользу преподавания эмоциональных навыков, чтобы помочь детям подготовиться и к учебе, и к жизни). Таким образом, дети родителей, умудренных познаниями в эмоциональной сфере, получают награду в виде поразительных — почти потрясающих — преимуществ во всем диапазоне эмоционального интеллекта и за его пределами.

## «Включение души»

Родительское влияние на эмоциональную компетентность начинается с колыбели. Томас Бразелтон, выдающийся педиатр из Гарвардского университета, проводит простой диагностический тест для выяснения основного взгляда ребенка на жизнь. Он протягивает восьмимесячному малышу два кубика, а затем показывает ему, как их сложить. Малыш, оптимистически относящийся к жизни и уверенный в своих способностях, возьмет один кубик, потащит его в рот, засунет в волосы, а потом сбросит на пол, наблюдая, поднимете ли вы и вернете ли ему игрушку. Когда вы снова подадите ему кубик, он наконец выполнит то, что вы просили. Сложит два кубика, а затем поднимет на вас сияющий, полный надежды взгляд: «Ну, скажи же мне, какой я замечательный!»<sup>4</sup>

Такие дети уже понимают, что значат одобрение и поддержка взрослых, и, можно надеяться, успешно справятся с испытаниями, которые встретятся им на жизненном пути. В противоположность им дети, в семьях которых царят уныние, беспорядок и невнимание, берутся за решение тех же несложных задач так, словно заранее предвидят неудачу. И хотя это не означает, что им не удастся правильно сложить кубики (они ведь понимают инструкцию, и с координацией движений у них тоже все в порядке), когда они справляются с заданием, то, по словам Бразелтона, все равно имеют «жалкий вид», словно говорят: «Я никуда не гожусь. Вы же видите, у меня так ничего и не вышло». Эти дети, скорее всего, пойдут по жизни с менталитетом пораженца, не ожидая ни поощрения, ни интереса со стороны учителей и считая учебу скучной, а может быть, даже бросят школу, не доучившись до конца.

Разница в мировосприятии у детей, уверенных в себе и оптимистично настроенных, в сравнении с теми, кто заряжен на неудачи, начинает формироваться в первые годы жизни. Родителям, по мнению Бразелтона, «нужно понять, какие их действия помогут выработать у детей уверенность, любознательность и удовольствие в отношении процесса учебы и осознания пределов», которые обеспечат детям жизненный успех. Рекомендация подкрепляется постоянно растущим объемом данных, свидетельствующих о том, что успеваемость в школе удивительным образом зависит от эмоциональных характеристик, сформированных в дошкольном возрасте. Способность четырехлетних детей справляться с побуждением схватить зефирину предсказала 210-балльное превосходство в оценках за школьные тесты способностей четырнадцать лет спустя (см. главу 6).

Первая возможность формирования компонентов эмоционального интеллекта предоставляется в самом начале жизни ребенка. Они продолжают вырабатываться в течение всего периода учебы в школе. Эмоциональные способности, приобретенные в последующей жизни,

«вырастают» на почве сложившихся в раннем детстве. Замечу, что они (см. главу 6) составляют чрезвычайно важную основу всего процесса усвоения знаний. В отчете Национального центра по реализации программ клинических исследований детей раннего возраста указано: показателем школьных достижений служит не столько запас знаний ребенка или то, что он рано научился читать, сколько его эмоциональные и социальные характеристики. Среди них уверенность в себе и увлеченность; понимание, как нужно себя вести и как сдерживать побуждение совершить неподобающий поступок; умение ждать, следовать указаниям, обращаться к учителям за помощью и обнаруживать собственные потребности, не конфликтую с другими детьми<sup>5</sup>.

Почти у всех, кто плохо учится, как сказано в отчете, отсутствует один или несколько компонентов эмоционального интеллекта (независимо от наличия дополнительных сложностей с процессом познания, в частности, неспособности к обучению). И проблема эта отнюдь не второстепенная. Так, в некоторых регионах примерно один ребенок из пяти остается в первом классе на второй год, и в дальнейшем такие дети все больше отстают от ровесников, испытывая постоянно усиливающиеся чувства разочарования, обиды и оторванности от общества.

Готовность ребенка к обучению зависит от того, что составляет основу любого обучения, а именно — от понимания, как вообще приобретаются знания. В отчете Национального центра перечислены основные элементы данной наиглавнейшей способности, причем все они так или иначе связаны с эмоциональным интеллектом<sup>6</sup>.

1. **Уверенность.** Чувство контроля и владения своим телом, управления своим поведением, доверие к миру; ребенок ощущает, что он, скорее всего, сумеет сделать то, за что берется, а взрослые ему помогут.
2. **Любознательность.** Ребенку нравится узнавать о разных новых вещах.

3. *Преднамеренность.* Желание и способность обладать влиянием и упорно действовать, связанное с чувством компетентности и эффективностью поступков.
4. *Самоконтроль.* Умение моделировать и отслеживать свои поступки соответствующим возрасту способом; чувство внутреннего контроля.
5. *Связанность.* Умение контактировать с другими детьми, основываясь на ощущении, что они тебя понимают и ты понимаешь их.
6. *Способность к общению.* Желание верbalного обмена идеями, чувствами и концепциями, а также способность к нему. Это связано с чувством доверия к людям и удовольствием от общения со всеми, включая взрослых.
7. *Взаимопомощь.* Способность уравновешивать свои желания с потребностями других при работе в группе.

Придет ли ребенок на занятия в первый день пребывания в школе уже с этими навыками или нет, в огромной степени зависит от того, насколько забота и внимание его родителей и воспитателей в дошкольном учреждении станут для него своеобразной программой «Включение души» — эмоциональным эквивалентом программы «Включение ума» (Head Start)\*.

---

\* Head Start — программа Министерства здравоохранения и социального обеспечения США, в рамках которой дети из малообеспеченных семей получают помочь в вопросах дошкольного обучения, здоровья, питания и т. д. Была запущена в 1965 году, в 2005 году в ней приняли участие более 22 миллионов детей. Прим. ред.

## Обретение эмоциональной основы

Представим себе такую ситуацию: двухмесячный младенец просыпается в три часа ночи и начинает плакать. Мать подходит к нему, и в ближайшие полчаса ребенок удовлетворенно сосет грудь в ее объятиях, а она нежно смотрит на малыша, говоря ласковым голосом, как счастлива видеть его даже среди ночи. Младенец, довольный тем, что мама его любит, потихоньку засыпает.

А теперь представим другого двухмесячного малыша, тоже приснувшегося и расплакавшегося в ранний час, но мама подошла к нему совершенно в другом состоянии — раздраженная и раздосадованная, едва заснувшая час назад после ссоры с мужем. Младенец начинает нервничать, когда мать резко подхватывает его на руки, выговаривая: «Да успокойся же ты наконец, я больше не выдержу! Ну же, давай, заканчивай побыстрее!» Пока ребенок сосет грудь, мать с холодным безразличием смотрит прямо перед собой, а не на младенца, перебирая в памяти подробности скандала с мужем и все больше раздражаясь от своих мыслей. Чувствуя ее состояние, ребенок корчится, цепенеет и перестает сосать. «Больше тебе ничего не нужно? — спрашивает мать. — Тогда хватит с тебя!» Так же резко она укладывает его в кроватку и выходит из комнаты, а он плачет в одиночестве до тех пор, пока, обессилев, не засыпает.

Эти два сценария представлены в отчете Национального центра по реализации программ клинических исследований детей раннего возраста в качестве примеров взаимодействия, которые, повторяясь много раз, постепенно прививают маленькому ребенку очень разное отношение к себе и ближайшим родственникам<sup>7</sup>. Первый малыш усваивает, что на людей можно положиться: они заметят его потребности, на их помощь можно рассчитывать, и он всегда сумеет ее получить. Второй ребенок обнаруживает, что никто о нем по-настоящему не заботится, людей бесполезно просить о помощи, а его попытки

получить утешение обречены на провал. Разумеется, большинство детей все-таки знакомо с обоими способами взаимодействия. Но какой из них, первый или второй, будет превалировать при многолетнем общении родителей с ребенком? Вот что определяет основные эмоциональные уроки, которые получит маленький человек вкупе с тем, насколько уверенно он станет чувствовать себя в мире, насколько успешным будет себя считать и насколько остальные смогут заслужить его доверие. Эрик Эриксон сформулировал это в терминах того, будет ли ребенок чувствовать «базовое доверие к миру» или базовое недоверие.

Эмоциональное обучение начинается буквально с рождения и продолжается весь период детства, так как даже самый незначительный обмен информацией между родителями и ребенком имеет эмоциональный контекст. В процессе многолетнего повторения информационных сообщений у детей формируется своего рода «ядро» эмоционального мировосприятия. Маленькая девочка, не сумев справиться с задачей и обратившись за помощью к матери, занятой каким-то делом, получает одну информацию, если та с удовольствием отзыается на просьбу, и совсем другую, если в ответ слышит отрывисто-грубое: «Не приставай, у меня важная работа». Если такие контакты становятся в семье обычными, то они формируют у ребенка эмоциональные ожидания касательно взаимоотношений, — взгляды, которые придадут соответствующую окраску его действиям во всех сферах жизни.

В группу наибольшего риска попадают дети, чьи родители полностью несостоятельны в социальном отношении: слишком молодые, злоупотребляющие наркотиками, пребывающие в депрессии, страдающие хронической раздражительностью или же просто утратившие целеустремленность и ведущие беспорядочную жизнь. Такие родители не способны должным образом заботиться о маленьких детях, не говоря уже о настроенности на их эмоциональные потребности.

Простое пренебрежение, как показывают исследования, наносит гораздо больший вред, чем откровенно жестокое обращение<sup>8</sup>. Согласно результатам обследования детей, ставших жертвами дурного обращения, заброшенные дети во всем проявляют себя с худшей стороны, оказываются самыми беспокойными, невнимательными, апатичными и попеременно то агрессивными, то замкнутыми. Вдобавок 65% таких детей остаются в первом классе на второй год.

В течение первых трех-четырех лет жизни ребенка его мозг, увеличиваясь, достигает примерно двух третей полного размера и, развиваясь, усложняется с большей скоростью, чем когда бы то ни было. Усвоение основных видов знаний, среди которых главное — эмоциональное обучение, происходит намного легче, чем в старшем возрасте. Сильный стресс может отрицательно повлиять на контролирующие обучение центры мозга и нанести ущерб интеллекту. Последующий жизненный опыт способен до некоторой степени исправить ситуацию, но влияние раннего обучения чрезвычайно велико. Как резюмируется в одном отчете, главный эмоциональный урок первых четырех лет жизни имеет на редкость устойчивые последствия: ребенок, который не может сосредоточиться, подозрителен, а не доверчив, уныл или раздражен, а не оптимистичен, дерзок, но не вежлив. У тревожного, захваченного пугающими фантазиями и недовольного собой ребенка вообще мало оснований чувствовать себя на равных с другими людьми, и, что самое главное, он вряд ли сумеет воспользоваться собственными социальными правами и возможностями<sup>9</sup>.

## Как вырастить хулигана

Узнать о сохраняющихся на всю жизнь последствиях неумелого с эмоциональной точки зрения родительского воспитания (и о его роли в развитии агрессии у ребенка) можно из долгосрочных

исследований. Одно из них охватывало 870 человек, за которыми наблюдали с восьми до тридцати лет<sup>10</sup>. Самые агрессивные из них — те, кто охотно лез в драку и привычно пользовался силой для получения желаемого, — как правило, бросали школу и к тридцати годам имели судимость за преступления на почве насилия. По-видимому, свои склонности они передавали по наследству: их дети в начальной школе тоже оказывались возмутителями спокойствия, как в свое время и их родители-правонарушители.

Вот так агрессивность передается из поколения в поколение. Если оставить в стороне любые унаследованные наклонности, то хулиганы, повзрослев, превращали свою семейную жизнь в школу жестокости. В детстве родители наказывали их с деспотичной суворостью, и, обзаведясь семьями, они демонстрировали аналогичное поведение. Это верно в отношении и отцов, и матерей, которые с юных лет отличались высоким уровнем агрессивности. Девочки вырастали и становились деспотичными и склонными к применению жестоких наказаний матерями, а агрессивные мальчики — такими же отцами. И хотя наказывали такие родители с особой суворостью, в остальном они мало интересовались жизнью детей, большую часть времени, по сути, не обращая на них внимания. В то же время эти родители подавали яркий (и вопиющий) пример агрессивности — образец, которому их дети следовали всю жизнь начиная со школы или игровой площадки. При этом родители не обязательно были злодеями или не желали детям самого лучшего — видимо, они просто воспроизводили стиль воспитания, смоделированный для них собственными родителями.

При такой модели обращения с детьми наказания возникают сообразно прихоти родителей. Если они пребывают в дурном расположении духа, то дети получают суворую трепку, если же у них хорошее настроение, то детям удается избежать очередной жесткой расправы. Получается, наказание подчас зависит не от того, какой именно проступок совершил ребенок, а от настроения родителей. И вот вам

верный способ для маленького человека заполучить чувство бесполезности, беспомощности, ощущение, что угроза исходит буквально отовсюду и может настичь в любой момент. Столь воинственная и вызывающая позиция детей в отношении общества — с учетом домашней обстановки, которая ее усугубляет, — в общем вполне оправданна, жаль только, что она сохраняется и в дальнейшем. Особенно огорчает то, что удручающие уроки усваиваются слишком рано, а последствия для эмоциональной жизни подрастающих детей могут оказаться весьма плачевными.

## Жестокое обращение и угасание эмпатии

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

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

Когда Мартин снова попытался ее успокоить, слегка похлопав по спине, она опять отстранилась. Тогда он оскалился, как рассерженная собака, и зарычал на рыдающую девочку.

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

Неприятная стычка служит примером того, как дурное обращение — необходимость часто терпеть побои в зависимости от настроений родителя — уродует естественную склонность ребенка к эмпатии<sup>11</sup>. Странная, почти нечеловеческая реакция Мартина на страдания

подружки типична для подобных ему детей, с младенчества подвергавшихся избиению или другому физическому насилию. Такая реакция полностью противоположна сочувствию и горячему желанию успокоить плачущих друзей, как было показано в главе 7. Неадекватная реакция Мартина вполне может отражать уроки, усвоенные дома: сначала его плач сопровождался повелительно утешающим жестом кого-то из родителей, а если мальчик продолжал плакать, то следовала череда других действий — от угрожающих взглядов и окриков до пощелевывания и настоящего избиения. Больше всего настораживает то, что у Мартина, видимо, уже напрочь отсутствует примитивнейшая разновидность эмпатии — инстинктивное прекращение агрессивных действий против того, кому больно. В два с половиной года он обнаруживает развивающиеся черты безжалостного грубияна с садистскими наклонностями.

Грубость вместо эмпатии, характерная для Мартина, типична и для других детей вроде него: жестокое в физическом и эмоциональном плане обращение уже оставило в них глубокий след, несмотря на нежный возраст. Мартин входил в группу из девяти ребятишек от года до трех лет, так же как и он испытывавших на себе родительскую безжалостность. В процессе наблюдения детей сравнивали с девятью другими малышами, выходцами из таких же бедных семей с высоким уровнем стресса, но физические наказания там не применялись. Реакции детей из обеих групп в случаях, когда другой ребенок испытывал боль или был расстроен, оказались различными. В двадцати трех таких случаях пятеро из девяти не подвергавшихся жестокому обращению детей откликались на стресс находящегося рядом малыша участием, грустью или сопереживанием. Но в двадцати семи случаях, когда дети, испытавшие жестокость родителей, могли бы поступить так же, некоторые выказали минимальную беспокоенность. Вместо сочувствия они реагировали на плачущего малыша проявлениями страха, ярости или так же, как и Мартин, набрасывались на него.

Одна маленькая девочка из семьи, где жестокость считалась нормой, скорчила свирепую, угрожающую гримасу другой девчушке, заливавшейся слезами. Годовалый Томас (из той же группы детей) оцепенел от ужаса, услышав, что в другом конце комнаты плачет малыш. Он сидел неподвижно, с прямой, как доска, спиной и выражением страха на лице, словно готовился к нападению; напряжение нарастало, поскольку плач продолжался. А Кейт, за свои два года и четыре месяца натерпевшаяся жестокости от папы с мамой, проявила почти садистские наклонности. Пристав к Джои, малышу послабее, она ударом ноги свалила его на пол и, пока тот лежал, нежно взглянула на него и принялась легонько похлопывать по спине, а затем, усиливая хлопки, постепенно начать избивать мальчика все яростнее и сильнее, не обращая ни малейшего внимания на его мучения. Она замахивалась и наклонялась ближе к Джои, чтобы ударить его кулаком, пока тот не отполз прочь.

Разумеется, такие ребята поступают с другими так же, как с ними самими обращались дома. Бессердечность мальчиков и девочек, испытавших на себе грубость родителей, — просто крайнее проявление того, что формируют в детях родители, обесценивая их, угрожая и сурово наказывая. У детей отсутствует беспокойство по поводу того, что их товарищи по играм больно ушиблись или плачут. Похоже, они олицетворяют один полюс континуума холодности, пиком которой становится нечеловеческая жестокость детей, с которыми дурно обращаются дома. В последующие годы у них, скорее всего, возникнут когнитивные затруднения во время учебы. Они, вероятнее всего, будут агрессивными и непопулярными у сверстников (неудивительно, что дошкольная грубость послужит предвестником будущих ссор и скандалов), склонными к депрессии. Став взрослыми, они, по-видимому, вступят в конфликт с законом<sup>12</sup>.

Недостаток сочувствия иногда (а бывает и повторно, причем довольно часто) проявляется через поколение у жестоких родителей,

которых в детстве терроризировали в семьях<sup>13</sup>. Все это составляет резкий контраст с умением сочувствовать, которым обычно обладают дети, чьи родители в процессе воспитания поощряют их заботиться о близких и объясняют, какие чувства вызывают у других детей агрессия и подлость. Не получая таких уроков эмпатии, дети, похоже, вообще ей не учатся.

Следует заметить, что наибольшее беспокойство в отношении малышей, подвергшихся домашнему насилию, вызывает, пожалуй, то, насколько рано они учатся реагировать, повторяя в миниатюре поведение своих родителей. Принимая во внимание, что побои для таких детей почти введены в ежедневный «рацион», можно представить, какие эмоциональные уроки они получают. Следует помнить, что в критические для нас моменты или мгновения наибольшего накала страстей базовые склонности лимбических центров головного мозга начинают играть доминирующую роль. В такие минуты привычки, при многократном повторении заученные эмоциональной сферой мозга, будут оказывать преобладающее влияние в лучшую или худшую сторону.

Наблюдая, как направленность ума формируется под воздействием жестокости или любви, можно заключить, что детство представляет собой особое «окно возможностей» для усвоения эмоциональных уроков. Тот, кого часто избивали родители, рано узнал, что такое длительное душевное потрясение. Чтобы понять, какое эмоциональное обучение прошли эти несчастные дети, следует разобраться, каким образом психологическая травма оставляет долго сохраняющийся след в головном мозге и как стереть эти страшные отпечатки.

# Глава 13

---

## Психическая травма и повторное эмоциональное обучение

Сом Чит, камбоджийская беженка, отказалась купить сыновьям игрушечные автоматы АК-47. Мальчикам шести, десяти и одиннадцати лет хотелось поучаствовать в игре, которую ребята из их школы называли «Парди». В игре злодей Парди хладнокровно расстреливает группу детей, а затем направляет ствол автомата на себя. Иногда дети заканчивали игру по-другому: они убивали Парди.

Игра в Парди — жуткое воспроизведение трагических событий 17 января 1989 года в начальной школе им. Кливленда в калифорнийском Стоктоне. Во время большой перемены для учеников первого, второго и третьего классов Патрик Парди, который лет двадцать назад посещал те же классы, стоя на краю игровой площадки, стрелял по сотням игравших детей. В течение семи минут Парди накрывал площадку сплошным огнем, а затем приставил автомат к своей голове

и застрелился. Когда приехала полиция, обнаружилось, что пятеро детей убиты, а двадцать девять ранены.

В последующие месяцы в начальной школе играть в Парди начинали и мальчики, и девочки, что служило одним из многих признаков того, что страшные семь минут оставили неизгладимый след в их памяти. Когда я посетил эту школу, прошло пять месяцев со дня кошмарной бойни. Трагедия все еще ощущалась, хотя самые ужасные следы — масса выбоин от пуль, лужи крови, обрывки кожи и волос убитых детей — исчезли уже к утру следующего дня.

Больше всего пострадали не здания школы, а психика детей и преподавателей, которые пытались вести привычный образ жизни<sup>1</sup>. Но особенно поражало то, как воспоминания о тех нескольких минутах снова и снова оживали под влиянием какой-то мелкой детали, хоть бы отдаленно напоминавшей пережитый ужас. Один преподаватель рассказал, что с приближением Дня святого Патрика всю школу охватила паника, так как кому-то пришла в голову мысль, что этот день ознаменуется приходом убийцы, Патрика Парди.

Другой преподаватель вспоминал: «Всякий раз, когда мы слышим, как по улице в сторону дома престарелых едет скорая помощь, всё вокруг замирает. Дети начинают настороженно прислушиваться, пытаясь понять, остановится она или проедет мимо». Несколько недель подряд многие дети не могли без страха смотреть в зеркала, висевшие в туалетах, потому что по школе распространился слух, что там прячется Кровавая Мэри — нечто вроде созданного игрой воображения жуткого монстра. Месяца через три после трагедии в кабинет директора школы ворвалась обезумевшая от ужаса девушка с криком: «Стреляют! Там кто-то стреляет!» Оказалось, она приняла за звуки выстрелов лязганье цепи, болтавшейся на заборе.

Почти все дети стали свидетелями из-за постоянной боязни повторения пережитого; некоторые на переменах топтались в коридорах, не решаясь выходить во двор, где убили их одноклассников.

Другие играли, разделившись на небольшие группы и выставив кого-либо в качестве дозорного. И почти каждый много месяцев подряд старательно обходил «опасные» места, где погибли школьники.

Воспоминания продолжают жить и в виде беспокойных снов, вторгающихся в незащищенное детское сознание, не говоря уже о кошмарах, в которых прокручивается страшная сцена. Детей мучают тревожные видения, оставляющие чувство опасения, что они тоже скоро погибнут. Некоторые даже пытались спать с открытыми глазами, чтобы не видеть снов.

Все эти реакции хорошо известны психиатрам как симптомы расстройства вследствие посттравматического стресса (ПТСР)\*. Сущность такой эмоциональной травмы, по мнению доктора Спенсера Эта, детского психиатра, специализирующегося на подобного рода стрессах, составляет «навязчивое воспоминание о главном насильственном действии: последний удар кулаком, вонзание ножа, выстрел из дробовика. Воспоминания отображают перцептивные (связанные с восприятием органами чувств) переживания: картина происшествия, звук и запах дыма от выстрела, крики или внезапное молчание жертвы, хлюпанье крови, вой полицейской сирены».

Яркие, внушающие ужас мгновения, как утверждают неврологи, превращаются в воспоминания, приукрашиваемые в эмоциональном контуре. Внешние признаки фактически указывают, что перевозбужденное миндалевидное тело заставляет снова и снова внедрять в сознание мысли о травмированном событии. Самы по себе ужасные

---

\* Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР; англ. PTSD) — психологическое состояние, возникающее в результате психотравмирующих ситуаций. Отличается пролонгированным воздействием, имеет латентный период. Проявляется в период от шести до десяти месяцев после перенесения однократной или повторяющейся психологической травмы. *Прим. ред.*

воспоминания становятся ментальными «спусковыми крючками», готовыми подать сигнал тревоги при малейшем намеке на то, что грозный эпизод вот-вот может повториться. Феномен «спускового крючка», срабатывающего почти мгновенно, служит признаком всевозможных перенесенных эмоциональных травм, включая страдания от повторяющихся случаев жестокого обращения в детстве.

Любое травмирующее событие может внедрить в миндалевидное тело действующие как спусковой механизм воспоминания: о пожаре или автомобильной катастрофе, о пребывании на месте природного катаклизма, такого как землетрясение или цунами, об изнасиловании или ограблении на улице с нападением сзади. Каждый год сотни тысяч людей переживают подобные несчастья, и многие или даже большинство выходят из них с эмоциональным ранением, оставляющим след в памяти и психике. Акты насилия более вредны, чем природные катастрофы, потому что, в отличие от жертв стихийных бедствий, жертвы насилия ощущают, что их выбрали умышленно. Насилие подрывает исходные принципы человека, утверждающие, что люди заслуживают доверия и сфера межличностного общения безопасна (при катаклизмах подобная логика не действует). Социум мгновенно превращается в место, в котором люди представляют потенциальную угрозу нашей безопасности.

Людская жестокость отпечатывает в памяти жертв некий стереотип, заставляющий со страхом относиться ко всему, смутно напоминающему нападение. Человек, получивший удар по затылку и не видевший того, кто на него напал, испугался настолько сильно, что впоследствии старался ходить по улице только перед какой-нибудь не вызывающей опасений пожилой женщиной, чтобы не рисковать снова получить удар по голове<sup>2</sup>. Женщина, пережившая нападение вошедшего вместе с нею в лифт грабителя, который, угрожая ножом, вытолкнул ее на пустом этаже, неделями боялась заходить не только в лифты, но и в метро и любое другое замкнутое пространство, так как

чувствовала себя в ловушке. Она опрометью выскочила из банка, стоило ей увидеть, как какой-то мужчина сунул руку в карман куртки точь-в-точь таким же движением, как грабитель в лифте.

Как показали исследования жертв Холокоста, отпечаток ужаса в памяти и возникающая в результате сверхбдительность могут сохраняться всю жизнь. На протяжении более чем пятидесяти лет после того, как они испытали голод, пережили массовое уничтожение близких людей и постоянный кошмар нацистских лагерей смерти, навязчивые воспоминания все еще были живы. Более 30% из них признались, что страх вообще стал привычным чувством. Почти 75% заявили, что их по-прежнему охватывает тревога при напоминаниях о преследованиях нацистов — например, при виде военной формы, стука в дверь, лае собак или виде дыма, поднимающегося из трубы. Около 60% участников исследования сообщили, что даже по прошествии полувека почти ежедневно думают о Холокосте; восемь из десяти человек, у которых наблюдались активные симптомы переживания ужаса, продолжали страдать от частыхочных кошмаров. Как сказал один из оставшихся в живых, «если вы прошли Освенцим и вас не мучают кошмары, значит, вы ненормальны».

### Ужас, вмерзший в память

Вот что говорит 48-летний ветеран Вьетнамской войны почти через четверть века после страшного события, пережитого им в далекой чужой стране: «Я никак не могу избавиться от этих воспоминаний! Они возвращаются и предстают перед глазами во всех подробностях, спровоцированные какими-то вроде бы ничего не значащими мелочами; подчас достаточно одного только стука захлопнувшейся двери, появления поблизости женщины азиатского типа, прикосновения бамбуковой циновки или запаха жареной свинины. Прошлой ночью

я отправился на боковую, быстро заснул и спокойно проспал всю ночь. Рано утром началась гроза, и небо раскололось от страшного удара грома. Мгновенно проснувшись, я застыл от ужаса. Мне показалось, что я во Вьетнаме, на дворе — сезон дождей, а я только что заступил в караул. И я почему-то уверен, что после следующего залпа снаряд попадет в меня и я умру на месте. Руки заледенели, все тело покрылось холодным потом. Я почувствовал, как встали дыбом волосы. Дыхание сбилось, а сердце заколотилось с бешеною силой. В нос ударил запах отсыревшей серы. И тут я увидел то, что осталось от моего приятеля Троя... на круглой бамбуковой циновке... вьетконговцы прислали его останки в наш лагерь. Следующий удар молнии и оглушительный раскат грома подбросили меня на кровати, и я свалился на пол»<sup>3</sup>.

Страшные воспоминания, не утратившие живости и сохранившиеся в мельчайших подробностях по истечении более чем двух десятков лет, все еще обладают силой нагонять на бывшего солдата такой же ужас, какой он пережил в тот роковой день. При ПТСР опасно снижается порог включения нервной системой тревожной сигнализации, заставляя человека реагировать на тривиальные жизненные ситуации как на чрезвычайные происшествия. Система «захвата эмоций» (см. главу 2), видимо, играет очень важную роль в том, что такого рода события прочно отпечатываются в памяти: чем более жестокие, отвратительные, отталкивающие и устрашающие реалии, инициирующие атаку миндалевидного тела, тем труднеестереть их из памяти. Основу для таких воспоминаний, по всей вероятности, образуют стремительные изменения химических процессов в головном мозге, запускаемые каким-либо фрагментом пережитого трагического события<sup>4</sup>. И хотя данные исследований ПТСР обычно основаны на изучении последствий единичного эпизода, аналогичные результаты получают и в случаях, когда жестокое обращение длится годами, как случается с детьми, которые подвергаются сексуальному, физическому или эмоциональному насилию.

Более подробно изменения в работе головного мозга изучают в Национальном центре исследования ПТСР, в системе научно-исследовательских центров на базе госпиталей, где сосредоточены большие группы страдающих ПТСР ветеранов Вьетнамской и других войн. Основная часть сведений о таких расстройствах получена именно в ходе исследований здоровья ветеранов. Эти открытия применимы также к детям, перенесшим тяжелейшую эмоциональную травму, например к ученикам начальной школы Стоктона.

«Жертвы ужасающей травмы с биологической точки зрения уже никогда не бывают такими, как прежде, — поделился со мной выводами Деннис Чарни — психиатр, заведующий отделением клинической неврологии Национального центра<sup>5</sup>. — И неважно, что это было — бесконечный ужас сражения, пытка, частые случаи жестокого обращения в детстве или разовое переживание, как бывает, когда человек попадает в эпицентр урагана или едва не лишается жизни в результате автокатастрофы. Любой неуправляемый стресс может оказывать аналогичное биологическое воздействие».

Ключевым в данном контексте служит слово «неуправляемый». Если оказавшиеся в катастрофической ситуации люди понимают, что могут что-то предпринять, пусть и очень незначительное, контролировать происходящее, в эмоциональном отношении им живется гораздо лучше, чем тем, кто чувствует себя беспомощным. Именно фактор беспомощности делает определенное событие субъективно непреодолимым. Доктор Джон Кристал, руководитель лаборатории клинической психофармакологии, говорит: «Допустим, кто-то, на кого напали с ножом, знает, как защитить себя и какие действия предпринять, а другой человек, попав в такой же переплет, думает: “Ну все, я — покойник”. Беспомощный человек впоследствии будет больше подвержен ПТСР. В момент, когда вы чувствуете, что ваша жизнь в опасности и вы ничего не можете сделать, чтобы ее избежать, и начинаются изменения в головном мозге».

То, что беспомощность — темная лошадка с точки зрения ПТСР, было продемонстрировано во множестве исследований на парах лабораторных крыс, сидевших в разных клетках. Каждая из них получала слабые, но чувствительные удары электротоком одинаковой силы. Только у одной крысы в клетке был рычаг; когда она нажимала на него, удары прекращались в обеих клетках. На протяжении нескольких недель крысы получали одинаковое количество ударов током, но та, у которой была возможность прекращать пытку, прошла через испытания без устойчивых признаков стресса. Вызванные стрессом изменения мозга произошли только у второй — беспомощной — крысы<sup>6</sup>. Ребенок, в которого стреляли на игровой площадке, видевший, как его товарищи по играм истекали кровью и умирали, или учитель, не имевший возможности остановить бойню, должно быть, буквально осознавали свою беспомощность.

## **ПТСР как расстройство лимбической системы**

Прошло несколько месяцев с той ночи, когда сильнейшее землетрясение в Лос-Анджелесе заставило ее вскочить с постели и с громкими криками в панике метаться по погрузившемуся во тьму дому в поисках четырехлетнего сына. Они провели несколько часов без еды, воды и света под спасительным дверным проемом, съежившись от ночного холода, пока новые толчки, волна за волной, сотрясали землю. Теперь, спустя месяцы, она почти избавилась от приступов паники, мгновенно охватывавших ее в первые несколько дней после катастрофы, когда стук захлопнувшейся двери мог заставить ее трястись от страха. Единственным никак не проходившим симптомом оставалась бессонница, но проблема со сном возникала у нее, только если мужа не было дома — как и в ночь землетрясения.

Основные симптомы приобретенного страха — включая ПТСР как наиболее сильный — могут быть вызваны изменениями в лимбической системе, располагающейся в миндалевидном теле мозга<sup>7</sup>. Часть основных изменений происходит в голубоватом месте\* — структуре, управляющей процессом выделения катехоламинов адреналина и норадреналина. Эти нейрохимикаты приводят организм в состояние боевой готовности, причем именно волна катехоламинов придает воспоминаниям особую силу. При ПТСР режим работы системы становится гиперактивным и выделяет повышенные дозы химических веществ в ответ на ситуации, содержащие незначительную угрозу или совершенно безопасные, но чем-либо напоминающие события, при которых была получена эмоциональная травма. Так, ученики кливлендской школы впадали в панику, стоило только им заслыщатьвой сирены скорой помощи, много раз звучавшей в день произошедшей трагедии.

Голубоватое место и миндалевидное тело тесно связаны между собой, равно как и с другими лимбическими структурами, в частности гиппокампом и гипоталамусом. Система, ответственная за выделение катехоламинов, связана с корой головного мозга напрямую. Предположительно изменения в обеих системах служат причиной появления симптомов ПТСР, в числе которых тревога, страх, сверхнастороженность, мгновенная потеря душевного равновесия и легкая возбудимость, готовность к действию по принципу «бей или беги» и нестираемое кодирование эмоционально

---

\* Голубоватое место (также голубое пятно) находится в ромбовидной ямке на дне четвертого желудочка головного мозга. Это группа тел клеток, расположенная в задней части моста. Аксоны этих клеток широко разветвляются и распространяют норэpineфрины по всей новой коре, а также в гиппокамп, таламус, кору мозжечка, продолговатый мозг и остальные части моста. *Прим. ред.*

насыщенных воспоминаний<sup>8</sup>. Согласно данным обследования, у ветеранов Вьетнамской войны, страдающих ПТСР, на 40% меньше рецепторов прекращения секреции катехоламинов, чем у людей, не имеющих таких симптомов. Причина, видимо, в том, что их головной мозг в течение длительного времени подвергался изменению при недостаточно эффективном контроле секреции катехоламинов<sup>9</sup>.

Изменения также происходят в цепи, связывающей лимбическую систему с гипофизом, регулирующим выделение фактора, высвобождающего кортикотропин — главный гормон стресса, продуцируемый организмом для экстренного срабатывания реакции «бей или беги». В результате подобных изменений происходит избыточное выделение гормона, особенно в миндалевидном теле, гиппокампе и голубоватом месте, чтобы привести организм в состояние боевой готовности перед лицом опасности, реально не существующей<sup>10</sup>.

Доктор Чарльз Немерофф, психиатр из Университета Дьюка, поясняет: «Избыток фактора, способствующего высвобождению кортикотропина, провоцирует слишком острую реакцию. Так, если вы ветеран Вьетнамской войны, у вас ПТСР и какой-то автомобиль на стоянке вдруг “выстрелит” при запуске двигателя, звук запустит систему выброса фактора, высвобождающего кортикотропин. Вас окатит волна тех же чувств, что вы испытали, получив эмоциональную травму впервые: с вас ручьями польет пот, вы перепугаетесь, почувствуете озноб, а потом задрожите всем телом. Возможно, перед вашими глазами промелькнут картины прошедших событий. У людей с повышенной секрецией фактора, способствующего выделению кортикотропина, старт-реакция повышенна. Если вы, к примеру, подкрадетесь к кому-нибудь сзади и неожиданно хлопнете в ладоши, то увидите, что большинство людей подпрыгнут от испуга, но только в первый раз, а не при третьем или четвертом повторении. Но у людей с повышенной секрецией фактора, способствующего выделению

кортикотропина, привычка не вырабатывается: они будут реагировать на четвертый хлопок так же бурно, как и на первый»<sup>11</sup>.

Третья серия изменений происходит в опиоидной (эндорфиновой) системе головного мозга, которая секретирует эндорфины для притупления чувства боли. Она тоже становится гиперактивной. Рефлекторная дуга опять включает миндалевидное тело, на этот раз во взаимодействии с некоей областью коры головного мозга. *Опиоиды* — агенты, сильнодействующие, вызывающие оцепенение химические вещества типа опиума и других психотропных препаратов, созданных лабораторным путем. При высоких уровнях опиоидов («собственного морфия головного мозга») у людей повышается болевой порог — эффект, подмеченный хирургами, работавшими в военно-полевых госпиталях. Они обнаружили, что тяжелораненым солдатам требовались меньшие дозы болеутоляющих препаратов, чем гражданскому населению с гораздо менее серьезными травмами.

Нечто подобное, по-видимому, происходит и при ПТСР<sup>12</sup>. Изменения в уровне секреции эндорфинов провоцируют новые неврологические реакции, вызванные напоминанием о травме, — наступает блокировка некоторых чувств. По-видимому, это объясняет набор негативных симптомов ПТСР: ангедонию (неспособность испытывать удовольствие) и общее эмоциональное оцепенение, ощущение оторванности от жизни или отсутствие интереса к чувствам других. Те, кто находится рядом с такими людьми, могут расценивать безразличие как отсутствие эмпатии. Еще одним следствием бывает диссоциация, то есть нарушение связности психических процессов, включающая неспособность вспомнить критические минуты, часы или даже дни, когда происходило травмированное событие.

Вероятно, из-за изменений в нервной системе при ПТСР человек становится более чувствительным к дальнейшему травмированию. Ряд исследований на животных показал, что когда их в возрасте молодняка подвергали даже умеренному стрессу, впоследствии

они оказывались более уязвимы по отношению к вызванным травмой изменениям головного мозга, чем животные, не испытавшие стресса (что подтверждает настоятельную необходимость лечить детей с ПТСР). Видимо, это объясняет, почему у двух людей, переживших одну катастрофу, у одного развивается ПТСР, а у другого — нет: миндалевидное тело «натаскано» на обнаружение опасности и, когда жизнь снова подбрасывает реальную опасность, его сигнал тревоги оказывается гораздо громче.

Описанные изменения в нервной системе обеспечивают кратковременные преимущества, чтобы справиться с неумолимыми и трагичными обстоятельствами, порождающими их. В момент стресса адаптивность организма выражается в том, что мозг сохраняет повышенную бдительность, возбужденность, готовность к чему угодно, а у тела кратковременно снижается восприимчивость к боли, что позволяет справиться с тем, что в противном случае вызвало бы шок. К сожалению, эти же краткосрочные преимущества могут обернуться долговременными проблемами, если мозг изменяется таким образом, что они становятся привычными реакциями, как автомобиль, который заклинило на высокой передаче. Когда миндалевидное тело и соединенные с ним области мозга в момент сильной эмоциональной травмы получают новую установку, изменение возбудимости — повышенная готовность запустить паническую атаку — означает, что вся жизнь будет проходить на грани чрезвычайного происшествия и приступ страха даже в безобидной ситуации может выйти из-под контроля.

## Эмоциональное переучивание

Связанные с эмоциональной травмой воспоминания, похоже, сохраняются как постоянная принадлежность всей деятельности мозга из-за того, что они мешают последующему обучению, и это

особенно справедливо в отношении переучивания для усвоения более нормальной реакции на травмирующие события. В случае приобретенного страха (например, ПТСР) механизмы обучения и запоминания дают сбой. Причем и здесь именно миндалевидное тело лидирует среди других вовлеченных в процесс участков головного мозга. Но в преодолении заученного страха основную роль играет неокортекс.

*Выработкой условно-рефлекторного страха* психологи называют процесс, в результате которого не представляющее никакой опасности событие становится угрожающим и в уме человека ассоциируется с чем-то ужасным<sup>13</sup>. По сообщению Чарни, после того как лабораторных животных напугали, страхи могли сохраняться у них на многие годы. Основной участок головного мозга, который отвечает за усвоение, сохранение и совершение действий на основе реакции, определяемой страхом, — это цепочка связей между таламусом, миндалевидным телом и префронтальной долей головного мозга, то есть проводящий путь панической атаки.

Как правило, если человек с помощью выработки условно-рефлекторного страха запоминает состояние испуга, столкнувшись с чем-то или кем-то, то страх со временем утихает. Это происходит вследствие естественного переучивания, когда человек множество раз сталкивается с напугавшим его объектом и не находит в нем ничего, что представляло бы реальную угрозу. Так, ребенок, боязный собак с той поры, как за ним, грозно рыча, погналась овчарка, может естественным образом постепенно избавиться от страха, если вы, к примеру, переедете в дом, где соседом окажется владелец дружелюбной овчарки, с которой подружится ваш малыш.

При ПТСР спонтанное переучивание не наблюдается. По мнению доктора Чарни, это объясняется изменениями в головном мозге вследствие такого расстройства: они настолько сильны, что панические атаки со стороны миндалевидного тела возникают всякий раз,

когда происходит нечто, хотя бы отдаленно напоминающее события, вызвавшие исходную эмоциональную травму. Так закрепляется путь движения страха. Значит, страх никоим образом не сочетается со спокойствием, поскольку миндалевидное тело никогда не переучивается, усваивая более мягкую реакцию. Как замечает Чарни, «“угасание” страха, похоже, влечет за собой активный процесс обучения\* приводящий к аномальной устойчивости эмоциональных воспоминаний»<sup>14</sup>.

Если же человек снова и снова начинает переживать ситуацию, напугавшую его, то он может постепенно дойти до ПТСР. Другими словами, эмоционально насыщенные воспоминания, а также модели мышления и реагирования, которые они запускают, со временем могут измениться. Такое переучивание, по мнению Чарни, представляет собой функцию коры головного мозга. Первоначальный страх, «въевшийся» в миндалевидное тело, полностью не исчезает, просто префронтальная зона коры головного мозга активно подавляет команды, посылаемые остальным участкам мозга, чтобы те отзывались реакцией страха.

«Насколько быстро вы расстанетесь с заученным страхом?» — спрашивает Ричард Дэвидсон, психолог из Университета штата Висконсин, открывший роль левой префронтальной доли коры головного мозга как демпфера дистресса. В ходе лабораторного эксперимента, участники которого вначале запомнили отвращение к громкому шуму (пример заученного страха и слабое подобие ПТСР), Дэвидсон обнаружил: люди с преобладающей активностью левой префронтальной долиправлялись с приобретенным страхом быстрее. Это снова наводит на мысль о роли коры головного мозга в освобождении от заученного дистресса<sup>15</sup>.

---

\* Ослабленного у людей с ПТСР. Прим. автора.

## Переучивание эмоционального мозга

Одно из наиболее обнадеживающих открытий, касающихся ПТСР, было сделано во время исследования людей, переживших Холокост. Напомню, что примерно у 75% из них активные симптомы расстройства сохранялись даже спустя полвека. Позитивный результат заключался в том, что у 25% выживших подобные симптомы, в свое время беспокоившие их, больше не повторялись, естественный ход событий каким-то образом свел эту проблему на нет. Те, у кого такие симптомы все еще обнаруживались, представляли собой доказательство связанных с катехоламинами изменений в головном мозге, типичных для ПТСР, но у оправившихся от пережитого подобных изменений не наблюдалось<sup>16</sup>. Это и другие подобные открытия позволяют надеяться на то, что изменения в головном мозге при ПТСР устранимы и люди способны самостоятельно оправиться даже от самого ужасного эмоционального события, запечатленного в памяти. Иными словами, эмоциональную схему можно повторно изменить. Итак, хорошие новости: психические травмы, даже вызывающие ПТСР, излечимы и путь к исцелению пролегает через повторное обучение.

Вероятно, один из способов спонтанного эмоционального исцеления, по крайней мере у детей, — игры, например, такие как «Парди». В них играют снова и снова, что позволяет детям без всякого риска для психики вновь пережить травмированное событие. Здесь просматриваются два пути к исцелению: с одной стороны, воспоминание повторяется в обстановке, почти не вызывающей тревоги, возвращающей в нормальное психическое состояние и дающей возможность связать с ней набор не затронутых травмой реакций. С другой — дети каким-то волшебным образом мысленно учатся придавать трагедии иной, более благоприятный исход: иногда они убивают Парди, поддерживая в себе ощущение, что травмирующий момент беспомощности преодолен.

Дети младшего возраста, пережившие подобный ужас, прогнозируемо обнаруживают склонность к играм типа «Парди». Тот факт, что дети, получившие психическую травму, играют в страшные игры, впервые заметила доктор Ленор Терр, детский психиатр из Сан-Франциско<sup>17</sup>. Она обнаружила пристрастие к таким играм у тех детей в Чоучилле — городе в часе езды от Стоктона, где Парди устроил кровавую бойню, — которые в 1973 году оказались в заложниках, когда возвращались в школьном автобусе домой из летнего лагеря. Похитители остановили автобус. Угрожая оружием, они пересадили детей и водителя в два минивэна, долго возили их, путая следы, а затем закрыли в кузове загнанного под землю под большим углом фургона, в крыше которого были узкие дырки для воздуха. Заложники просидели в фургоне двадцать семь часов, прежде чем водителю чудом удалось сделать щель в дверях, через которую все спаслись.

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

У взрослых людей, получивших эмоциональную травму, может возникнуть психическая нечувствительность (анестезия), блокирующая память или чувства, связанные с катастрофой. Детская психика отзывается на такое происшествие совсем по-другому. По мнению Терр, у детей подобная психическая анестезия в отношении эмоциональной травмы обнаруживается гораздо реже. Используя разные средства (собственное воображение, игру и сны наяву), они

воскрешают в памяти и по нескольку раз обдумывают трагическое происшествие. Многократные добровольные проигрывания эмоционально травмирующего эпизода, видимо, исключают необходимость подавлять «сильнодействующие» воспоминания, которые впоследствии могут прорваться в виде ярких картин прошлых событий. Если психическая травма не слишком сильна, как, например, после похода к стоматологу, вполне достаточно бывает одного или двух «проигрываний» ситуации. Но если ребенок испытал сильное потрясение, ему требуется по много раз проигрывать травмирующую ситуацию, совершая все тот же однообразный зловещий ритуал.

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

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

«Ребенок нарисовал водителя гоночного автомобиля с парой непомерно больших глаз, — вспоминает Эт. — Он решил, что огромные глаза имеют отношение к нему самому, рискнувшему украдкой разглядывать убийцу». Такие скрытые связи с травмировавшим происшествием

почти всегда проявляются в творчестве детей, перенесших психическую травму; и первым шагом, который Эт делал при их лечении, была просьба что-нибудь нарисовать. Поглощающие психику детей «сильнодействующие» воспоминания вторгаются в их рисунки точно так же, как и в мысли. Вдобавок создание рисунка само по себе оказывает терапевтическое действие и знаменует начало исцеления.

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

Айрин отправилась на свидание, которое закончилось покушением на изнасилование. Хотя она и отбилась от нападавшего, он продолжал преследовать ее: изводил непристойностями по телефону, угрожал насилием, звонил среди ночи, следил за каждым шагом. Девушка попыталась обратиться в полицию, но от ее проблемы отмахнулись, сочтя ее пустяковой, потому что «ничего ведь пока не случилось». К тому времени, когда Айрин пришла лечиться, у нее уже наличествовали симптомы ПТСР: она перестала бывать в обществе и чувствовала себя узницей в собственном доме.

Случай с Айрин упомянула доктор Джудит Льюис Херман, психиатр из Гарвардского университета, чья новаторская работа в общих чертах намечает шаги по пути к восстановлению нормального психического состояния после травмы. Джудит Херман рассматривает три этапа: 1) достижение чувства безопасности; 2) восстановление в памяти подробностей травмированного события и оплакивание потери, которую оно принесло; 3) восстановление нормальной жизни. Как мы увидим далее, в самом порядке шагов присутствует биологически оправданная логика: судя по всему, данная последовательность отражает, как эмоциональный мозг заново учится не относиться к жизни как к цепочке чрезвычайных ситуаций.

Первый этап — заново обрести чувство безопасности — вероятно, подводит к обнаружению способов успокоить слишком напуганные и слишком легко приводимые в действие эмоциональные связи до такой степени, чтобы можно было перейти к повторному обучению<sup>18</sup>. Часто данный этап начинается с понимания пациентами того, что их нервозность иочные кошмары, сверхбдительность и панические состояния — всего лишь часть симптомов ПТСР. А понимание делает симптомы менее пугающими.

Еще один шаг, который нужно сделать в самом начале, — помочь пациентам вновь обрести некоторое ощущение контроля над тем, что с ними происходит, то есть сразу забыть об уроке беспомощности, который преподал травмировавший эпизод. Айрин, к примеру, мобилизовала друзей и семью, чтобы они выступили в роли буфера между ней и ее председателем, и сумела заставить полицию вмешаться в ситуацию.

Ощущение «небезопасности» у пациентов с ПТСР выходит за пределы страха, они чувствуют и порой ведут себя так, словно со всех сторон окружены опасностями. Причина коренится гораздо глубже — в ощущении, что им неподвластны ни процессы, происходящие в организме, ни эмоции. И это вполне понятно, если учитывать мгновенный запуск механизма эмоциональной атаки, обеспечиваемый подобными расстройствами, вследствие которых цепи нейротрансмиттеров миндалевидного тела становятся сверхчувствительными.

Медикаментозная терапия предлагает один из способов вернуть пациентам понимание того, что они не должны пребывать во власти эмоциональных вспышек, накрывающих их волной необъяснимой тревоги, лишающих сна или наполняющих сновидения кошмарами. Фармакологи надеются создать лекарства, целенаправленно устраняющие результаты воздействия ПТСР на миндалевидное тело и соединенные с ним цепи нейротрансмиттеров. Кстати, сегодня уже существуют препараты, противостоящие некоторым изменениям такого рода, в частности антидепрессанты, действующие на систему выделения

серотонина, и бета-блокаторы типа пропранолола (анаприлина), не допускающие возбуждения симпатической нервной системы. Кроме того, пациенты могут изучить методы релаксации, помогающие справляться с пограничными состояниями и нервозностью. Физиологический «штиль» дает возможность помочь потерявшей устойчивость эмоциональной системе снова сделать открытие, что жизнь не представляет угрозы, и возвратить пациентам чувство безопасности, присутствовавшее у них до события, нанесшего психическую травму.

Второй этап на пути к исцелению — воссоздать и пересказать картины эмоционально травмирующего события в безопасном месте. Это позволяет эмоциональной системе выработать новую, более реалистичную реакцию на травмирующие воспоминания и их пусковой механизм. Когда пациенты пересказывают ужасающие подробности трагедии, воспоминания начинают видоизменяться, приобретая иное значение и по-другому воздействуя на эмоциональный мозг. Что же касается скорости пересказа, то в идеале она соответствует темпу, от природы присущему людям, способным оправиться от психической травмы, не получив ПТСР. У таких людей, вероятно, есть внутренние часы, которые «отмеряют» навязчивые воспоминания, оживляющие эмоциональную травму, а порции воспоминаний перемежаются неделями или месяцами, когда пострадавшие практически не вспоминают о пережитых ужасах<sup>19</sup>.

При чередовании погружений в воспоминания и передышек происходит спонтанный пересмотр события, вызвавшего психическую травму, и усваивается новая эмоциональная реакция на него. По утверждению Джудит Херман, у пациентов с трудноизлечимыми ПТСР пересказ случившегося иногда может вызвать приступ непреодолимых страхов, и тогда психиатру следует сбавить темп, чтобы удержать реакции пациента в приемлемом диапазоне, который не помешает переучиванию.

Психиатр рекомендует пациенту пересказывать страшные эпизоды как можно более живо и ярко, как фильм ужасов для домашнего

просмотра, восстанавливая в памяти все отвратительные подробности. К ним относятся не только детальные описания того, что пациенты видели, слышали, обоняли или ощущали, но и их реакции — страх, отвращение, тошнота. Цель — облечь всю историю в слова, уловив и те фрагменты, которые, возможно, уже подзабыты и поэтому отсутствуют в сознательно вызванной в памяти картине событий. При вербализации подробностей чувственных восприятий и переживаний воспоминания, вероятно, в большей степени подчиняются контролю неокортекса, в котором возбуждаемые ими реакции могут стать более понятными и, следовательно, в большей степени управляемыми. Повторное эмоциональное обучение в основном осуществляется путем переживания событий и сопутствовавших им эмоций заново, но в безопасной обстановке, создающей чувство защищенности, в обществе вызывающего доверие психотерапевта. Так начинается обучение простой истине: одновременно с воспоминаниями об эмоциональной травме можно испытывать не беспрестанный ужас, а чувство безопасности.

Пятилетний мальчик, изобразивший на бумаге огромные глаза после жуткого убийства матери, не нарисовал больше ничего, но зато играл со своим психотерапевтом Спенсером Этом в разные игры, налаживая связь, основанную на взаимопонимании. Мальчик начал понемногу рассказывать историю убийства, вначале заученно, совершенно одинаково описывая подробности при каждом пересказе. Постепенно повествование становилось более откровенным и лилось свободнее, а тело во время рассказа напрягалось меньше. Одновременно страшные сны со сценой убийства стали реже посещать его, что уже свидетельствовало, по мнению Эта, о некоторой «способности справиться с психической травмой». Мало-помалу разговор отходил от страхов, оставленных травмой, и переносился на то, что происходило с мальчиком, когда он привыкал к жизни в новом доме со своим отцом. В конце концов ребенок начал просто рассказывать о повседневной жизни: власть психической травмы постепенно сошла на нет.

Джудит Херман считает, что пациентам необходимо оплакать потерю, вызвавшую психическую травму, будь то телесное повреждение, смерть любимого человека, или разрыв отношений, сожаление о несовершенном ради чьего-то спасения поступке, или просто разглашение чужого секрета. У оплакивания, происходящего при пересказе тягостных событий крайне важное предназначение — оно дает возможность до некоторой степени освободиться от самой травмы. Вместо того чтобы вечно оставаться в прошлом, в плену у травмирующего момента, пациенты начинают смотреть в будущее, надеяться, заново устраивать свою жизнь, свободную от власти психической травмы. Все происходит так, словно осуществляемая эмоциональной схемой постоянная рециркуляция и оживление в памяти ужаса, сопутствовавшего травме, на самом деле были чарами, от которых можно освободиться.

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

Эффект последействия или случающиеся время от времени рецидивы симптомов часто сохраняются, но, как утверждает доктор Херман, существуют и характерные признаки того, что с травмой в основном удалось справиться. К ним относятся ослабление физиологических симптомов до контролируемого уровня и способность переносить ощущения, вызванные мыслями о случившемся. Особенно важно не то, чтобы больше вообще не возникало вспышек таких воспоминаний в неподдающиеся контролю моменты, важна скорее способность обращаться к ним сознательно, как к любым другим историям из прошлого. И, что, вероятно, еще важнее, — забывать, как и все остальное<sup>20</sup>. В итоге появляется возможность перейти на третий этап и построить новую жизнь, прочные доверительные отношения, систему убеждений, позволяющую отыскивать смысл даже в нашем столь несправедливом мире. Все это, вместе взятое, и обеспечивает успех при переобучении эмоционального мозга.

## Психотерапия как эмоциональный наставник

К счастью, для большинства из нас трагические моменты, когда на сцену выходят воспоминания, связанные с эмоциональной травмой, — редкость. Однако та же система, которая столь мощно отпечатывает в памяти неприятные эпизоды, по-видимому, работает и в более спокойные периоды жизни. Чем привычнее страдания в детстве (например, когда к ребенку постоянно относятся с пренебрежением и он лишен внимания и заботы родителей), тем больше осознаются собственная ненужность, утраты или социальное неприятие. Возможно, эти факторы никогда не достигнут настолько высокого уровня эмоционального воздействия, чтобы вызвать психическую травму, но они, безусловно, оставляют отпечаток на эмоциональном мозге, становясь впоследствии причиной разного рода искаженных представлений — с приступами ярости и рыданий — в близких отношениях. И поскольку от ПТСР можно излечиться, значит, есть способ устраниć и менее глубокие рубцы от пережитых эмоций в душах каждого из нас. Такова задача психотерапии. Кстати, эмоциональный интеллект вступает в действие именно тогда, когда человека обучаютправляться с заученными реакциями.

С учетом динамической связи между миндалевидным телом и префронтальными зонами коры головного мозга можно построить нейроанатомическую модель процесса, раскрывающую, каким образом психотерапия видоизменяет глубоко укоренившиеся неадекватные шаблоны эмоциональных реакций. Как считает Джозеф Леду, невролог, первым определивший роль миндалевидного тела как мгновенного «запускателя» вспышек эмоций, «стоит только вашей эмоциональной системе что-то заучить, как создается впечатление, что от этого уже никогда не избавиться. Именно психотерапия призвана научить вас этим управлять. Она учит ваш неокортекс притормаживать миндалевидное тело. Побуждение

к действию подавляется, и основная эмоция, возникающая в связи с этим побуждением, усмиряется».

Принимая во внимание структуру головного мозга, обеспечивающую возможность эмоционального переучивания, следует отметить: даже после успешного лечения методами психотерапии кое-что все-таки сохраняется. Остаточная реакция — некийrudимент исходной чувствительности или страха, лежащих в основе укоренившейся модели эмоциональной реакции, вызывающей сильное беспокойство<sup>21</sup>. Префронтальный участок коры головного мозга способен облагородить или сдержать побуждение миндалевидного тела разбушеваться, но не может заставить его не реагировать вообще. Следовательно, раз уж мы не в состоянии решить, когда нам испытывать взрывы эмоций, мы можем хотя бы проконтролировать, как долго он будет длиться. Умение быстрее приходить в себя после таких взрывов, несомненно, послужит отличным показателем эмоциональной зрелости.

По-видимому, в результате проведения курса психотерапии меняются главным образом первые отклики пациентов на эмоциональную реакцию, но тенденция к ее запуску полностью не исчезает. Это подтверждают результаты ряда исследований психотерапевтического лечения, проведенных Лестером Люборски и его коллегами в Университете штата Пенсильвания<sup>22</sup>. Они проанализировали основные конфликты во взаимоотношениях, которые заставляли многих пациентов обращаться к помощи психотерапии. Среди них были такие темы, как сильнейшее желание получить признание или установить близкие отношения, страх оказаться неудачником или ужас перед возможной зависимостью. Когда эти желания и страхи активизировались в отношениях «доктор — пациент», возникали конфликты, всегда направленные против врача. Ученые тщательно проанализировали типичные ответные реакции пациентов в подобных ситуациях (например, предъявление слишком высоких требований). Отрицательная реакция проявляется в виде гнева, холдности или ухода в самооборону

из-за ожидаемого выказывания пренебрежения, заставляющего человека разозлиться из-за воображаемого отпора. Во время таких неудачных контактов пациенты ощущали, что их затопляют выводящие из душевного равновесия чувства — беспомощность и печаль, обида и гнев, напряженность и страх, вина и самопорицание и т. д. Какова бы ни была характерная модель поведения пациента, она, по-видимому, проявлялась почти во всех важных для него отношениях: с супругой (супругом) или любовницей (любовником), ребенком или родителем, равными ему по положению сотрудниками и боссом.

После курса долгосрочной психотерапии у этих пациентов произошли перемены двух типов. Их эмоциональная реакция на запускающие травматичный механизм события стала менее мучительной и даже спокойной или отрешенной. Внешние ответные реакции оказывались более эффективными с точки зрения достижения того, чего они действительно ждали от отношений. Неизменными были скрытое желание, страх или первоначальная вспышка чувства. Когда до окончания курса оставалось несколько сеансов, столкновения, о которых рассказывали пациенты, свидетельствовали о том, что число их негативных эмоциональных реакций сократилось наполовину по сравнению с началом лечения. Они вдвое чаще встречали позитивную реакцию со стороны другого человека. А вот особая чувствительность, лежащая в основе всех потребностей, осталась точно такой же.

Что касается головного мозга, то можно предположить следующее: лимбическая система посыпает сигналы тревоги в ответ на внешние сигналы пугающего события, а префронтальная зона коры головного мозга и связанные с ней зоны уже выучили новый, более разумный отклик. Короче говоря, эмоциональные уроки, даже самые глубоко укоренившиеся склонности души, усвоенные в детстве, можно перенастроить. Эмоциональное обучение продолжается всю жизнь.

# Глава 14

---

## Темперамент не приговор

Итак, мы уже достаточно поразмышили о перенастройке заученных эмоциональных шаблонов. А как обстоят дела с реакциями, в основе которых лежат генетические качества? Что нам известно об изменении привычных реакций человека, который от природы, например, крайне непостоянен или болезненно застенчив? Весь диапазон эмоций охватывается понятием *темперамент*\* в смысле каких-либо постоянно присутствующих чувств, определяющих наш характер. Темперамент можно определить как настроения, наиболее типично отображающие эмоциональную жизнь человека. В какой-то степени у каждого из нас сформирован собственный диапазон предпочтительных эмоций. Темперамент есть нечто данное от природы, выпавшее нам в генетической лотерее и обладающее непреодолимой силой, влияющей на то, как складывается наша жизнь. Данную особенность наблюдают

---

\* По И. П. Павлову, сила нервной системы (темперамент) — прирожденное свойство, характер (форма поведения) — во многом состоит из приобретенных привычек. Прим. ред.

все родители: с самого рождения ребенок бывает спокойным и тихим или вспыльчивым и упрямым. Весь вопрос в том, может ли такой биологически заданный эмоциональный настрой измениться под влиянием переживаний. Предопределяет ли биологическая данность нашу эмоциональную судьбу, или даже от природы застенчивый ребенок может стать более уверенным в себе взрослым человеком?

Однозначный ответ дан в работе Джерома Кейгана\*, выдающегося специалиста по возрастной психологии Гарвардского университета<sup>1</sup>. По утверждению ученого, существуют как минимум четыре типа личностей с индивидуальными особенностями, коренящимися в темпераменте (застенчивые, самоуверенные, жизнерадостные и меланхоличные), причем каждый из них обязан своей индивидуальностью разным моделям деятельности головного мозга. Я бы добавил, что существует бесконечное разнообразие вариаций темперамента в основе каждого из них лежат природные различия в эмоциональной схеме. Если взять какую-либо конкретную эмоцию, то различия между людьми могут определяться сразу по нескольким пунктам, а именно: насколько легко эта эмоция запускается, как долго длится и какой интенсивности достигает. Работа Кейгана сосредоточена на изучении одной из указанных моделей, то есть на диапазоне вариаций темперамента от самоуверенности до застенчивости.

Несколько десятилетий подряд в кейгановскую лабораторию по изучению детского развития приходили матери с новорожденными и только начинающими ходить детьми для участия в исследованиях. Именно здесь Кейган и его коллеги заметили ранние проявления застенчивости у некоторых малышей в год и девять месяцев. Одни вели себя оживленно и непосредственно, играли со сверстниками,

---

\* Джером Кейган (р.1929) — американский психолог, профессор психологии Гарвардского университета. Специалист по проблемам психологии развития, мышления, психологической диагностике детей. Прим. ред.

не испытывая ни малейшего стеснения. Другие, напротив, выглядели робкими и нерешительными, от смущения держались в стороне, не отходили от матерей, наблюдая, как играют другие. Примерно четыре года спустя, когда дети уже ходили в детский сад, группа Кейгана снова наблюдала за их поведением. За прошедшие годы ни один общительный ребенок не стал застенчивым, а две трети робких такими и остались.

Кейган считает, что через чур чувствительные и робкие дети вырастают стеснительными и боязливыми взрослыми; примерно 15–20% детей рождаются с «заторможенными» поведенческими проявлениями». В младенчестве они пугаются всего незнакомого, что заставляет их проявлять разборчивость в отношении новых продуктов, неохотно приближаться к незнакомым животным или местам и стесняться посторонних. Нередко это способствует проявлению чувствительности в других отношениях, например, они склонны к самобичеванию и часто мучаются чувством вины. Такие дети испытывают буквально парализующую тревогу в социальных ситуациях — в классе и на игровой площадке, знакомясь с новыми людьми и оказываясь в центре внимания. Повзрослев, они стараются держаться в тени и патологически боятся публичных выступлений.

Том, один из участников исследований Кейгана, — типичный застенчивый ребенок. В ходе каждого экспериментального наблюдения на протяжении всего детства — в два, пять и семь лет — он неизменно попадал в число самых робких детей. И во время опроса в тринацать лет выглядел напряженным, словно оцепеневшим. Мальчик закусывал губу и сжимал руки, на его лице застыпало бесстрастное выражение, нарушающее скромную улыбку, только когда он заговаривал о своей подружке. Его ответы были краткими, а манера держаться — скованной<sup>2</sup>. В среднем детском возрасте, примерно лет до одиннадцати, Том был болезненно застенчив и покрывался потом, когда ему приходилось присоединяться к товарищам по играм. Его также мучили сильные страхи, например, он опасался пожара в доме, боялся

нырять в бассейн и оставаться один в темноте. В часто повторявшихся страшных снах на него нападали чудовища. В последние два года он уже меньше стеснялся и робел, но все же немного беспокоился, общаясь со сверстниками, — однако теперь его волновала успеваемость, хотя он и входил в 5% лучших учеников класса. Том был сыном ученого и выбрал карьеру в той же сфере: относительное уединение при такой профессии вполне отвечало его склонностям интроверта.

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

Робкие дети, по всей вероятности, вступают в жизнь с нервной системой, заставляющей их острее реагировать даже на весьма умеренный стресс, ведь уже с первых минут появления на свет их сердца бьются быстрее, чем у других младенцев, в ответ на необычные или непривычные ситуации. В возрасте год и девять месяцев, когда молчаливые и сдержанные дети сторонились занятых игрой сверстников, их сердца, судя по показаниям кардиомониторов, бились в достаточно тревожном режиме. Такой легко пробуждаемой тревогой, по-видимому, и объясняется пожизненная застенчивость: каждого нового человека или ситуацию они воспринимают как потенциальную угрозу. Возможно, именно поэтому женщины средних лет, запомнившие, насколько робкими были в детстве в сравнении с общительными сверстниками, больше боятся, тревожатся и мучаются чувством

вины, а также чаще страдают от вызывающих стрессы проблем, что проявляется в форме мигрени, синдрома раздраженной толстой кишки и других расстройств желудочно-кишечного тракта<sup>3</sup>.

## Нейрохимия застенчивости

Разница между осторожным Томом и самоуверенным Ральфом, по мнению Кейгана, — в возбудимости нейронной цепи, в центре которой расположено миндалевидное тело. Кейган полагает, что люди типа Тома, склонные испытывать опасение и страх, рождаются с некоторыми особенностями нейрохимических процессов, провоцирующими легкую активацию цепи. Поэтому они избегают всего, что незнакомо и непривычно, страшатся неопределенности, постоянно мучаются тревогой. Те же, кто, подобно Ральфу, наделен нервной системой с более высоким порогом активации миндалевидного тела, от природы общительны и дружелюбны и выказывают неудержимое стремление к исследованию новых мест и встречам с новыми людьми.

Понять, какую поведенческую модель унаследовал ребенок, можно уже из того, насколько трудным и раздражительным он был в самом раннем детстве и как расстраивался, сталкиваясь с чем- или кем-либо незнакомым. В то время как примерно один ребенок из пяти попадает в категорию застенчивых, примерно двое из пяти отличаются самоуверенным нравом.

Часть данных Кейгана получена из наблюдений за кошками — некоторые из них необычайно робки от природы. Примерно у одной из семи домашних кошек модель боязливости сходна с аналогичной у застенчивых детей: они сторонятся всего незнакомого (вместо того чтобы проявлять легендарное любопытство), крайне неохотно изучают новую территорию и нападают лишь на самых мелких грызунов. Такие кошки слишком робки и не в состоянии меряться силами с теми, кто

покрупнее, хотя более храбрые сородичи преследуют их с большим пылом. Данные, полученные с помощью зондов, внедренных в головной мозг животных, показали: у пугливых кошек отдельные участки миндалевидного тела необыкновенно легко возбуждаются, особенно когда они, например, слышат угрожающее завывание другого представителя семейства кошачьих.

У кошек пугливость развивается примерно к месячному возрасту, то есть к моменту, когда миндалевидное тело достигает достаточного уровня развития для того, чтобы взять под контроль работу головного мозга при решении дилеммы «приблизиться или убежать». Один месяц созревания мозга котенка приравнивается к восьми месяцам развития мозга ребенка; именно у восьми-девятимесячных младенцев Кейган заметил появление страха перед чужими: если мать выходила из комнаты, оставляя младенца с незнакомцем, ребенок начинал плакать. Кейган пришел к выводу, что у робких детей, возможно, от рождения неизменно высокий уровень норэпинефрина или других химических веществ, вырабатывающихся в головном мозге, которые активируют миндалевидное тело и таким образом создают пониженный порог возбудимости, заставляя миндалевидное тело легко «запускаться».

Один из признаков повышенной чувствительности, например, таков. Когда молодых мужчин и женщин, в детстве отличавшихся застенчивостью, подвергают стрессам в лабораторных условиях (например, дают понюхать резко, неприятно пахнущие вещества), их пульс остается учащенным гораздо дольше, чем у более общительных ровесников. Данный показатель служит признаком того, что выбросы норэпинефринадерживают миндалевидное тело в возбужденном состоянии, а благодаря связанным нейронным цепям активирована симпатическая нервная система<sup>4</sup>. Кейган обнаружил, что у застенчивых детей повышен уровень реактивности по всему диапазону показателей симпатической нервной системы, — от более высокого артериального

давления в покое и большего расширения зрачков до более высокого уровня продуктов метаболизма норадреналина в моче.

Еще один индикатор робости — молчание. Когда рабочая группа Кейгана наблюдала за застенчивыми и уверенными детьми в естественной обстановке — на занятиях в детском саду, при общении с незнакомыми ровесниками или во время беседы с интервьюером, — оказывалось, что робкие мальчики и девочки говорили реже. Одна девочка, посещавшая детский сад, не отвечала, когда к ней обращались, и большую часть дня проводила, просто наблюдая за игрой других детей. Кейган предполагает, что робость и молчание при столкновении с чем-либо новым или угрожающим служат признаком активности нейронной цепочки, проходящей между передним мозгом, миндалевидным телом и соседними лимбическими структурами, которые контролируют способность издавать звуки (те же самые цепочки заставляют нас теряться в условиях стресса).

Такие чувствительные дети подвергаются большому риску со временем приобрести расстройство, связанное с тревожностью, в частности панические атаки, начинающиеся уже в средней школе. При обследовании 754 мальчиков и девочек, учащихся в шестом и седьмом классе, обнаружилось, что 44 ребенка перенесли по крайней мере один приступ паники или имели несколько ее симптомов, что, как правило, инициировалось обычными для подросткового возраста страхами, связанными, например, с первым свиданием или трудным экзаменом, страхами, с которыми большинство детей справляется, не наживая более серьезных проблем. Но у застенчивых подростков, которых особенно сильно пугают новые ситуации, отмечались симптомы панической атаки, такие как учащенное сердцебиение, одышка или чувство удушья, наряду с предчувствием, что с ними произойдет нечто ужасное, вплоть до сумасшествия или смерти. По мнению исследователей, пока данные эпизоды недостаточно существенны для постановки клинического диагноза, они сигнализируют о большей

вероятности появления психических расстройств у этих подростков. Многие взрослые, страдающие паническими атаками, говорят, что подобные приступы впервые появились у них в подростковом возрасте<sup>5</sup>.

Появление панических атак тесно связано с наступлением пубертата. Девочки с начальными признаками полового созревания не сообщали о приступах тревоги, а те, у кого этот период уже закончился (примерно 8% опрошенных), жаловались, что их часто охватывает паника. После приступа у них развивалась боязнь повторения подобного состояния, а это заставляет людей, подверженных паническим атакам, бояться самой жизни.

### **Ничто меня не потревожит: жизнерадостный темперамент**

В начале 1920-х годов моя тетя Джун покинула родной дом в Канзас-Сити и отправилась в Шанхай, что в те годы считалось весьма опасным путешествием для одинокой молодой женщины. Там она познакомилась с британским детективом, работавшим в колониальной сыскной полиции этого центра торговли и шпионажа. Вскоре они поженились. Когда в начале Второй мировой войны японцы захватили Шанхай, тетю и ее мужа отправили в лагерь для военнопленных, достаточно полное представление о котором дает книга и фильм «Империя солнца»\*. В лагере они провели пять страшных лет и, выйдя оттуда, поняли, что потеряли все, что имели. Без гроша в кармане их репатриировали в Британскую Колумбию (провинция Канады).

Помню, как еще ребенком впервые встретился с тетей Джун, энергичной и полной энтузиазма пожилой женщиной удивительной

---

\* Имеется в виду фильм по одноименной книге Джеймса Балларда «Империя солнца» (Empire of the Sun). М.: Торnton и Сайден, 2003. Прим. ред.

судьбы. В последние годы жизни она перенесла инсульт, который сделал ее частично парализованной. После длительной и тяжелой реабилитации она начала ходить, правда, прихрамывая. В те годы мы совершали с тетей Джун долгие прогулки, а ей тогда было уже за семьдесят. Однажды я на что-то отвлекся и не заметил, как она ушла вперед. Вдруг раздался сдавленный крик — тетя звала на помощь. Зацепившись ногой за валявшуюся в густой траве сухую ветку, она упала и не смогла сама встать. Страшно испугавшись, я бросился ее поднимать, но тетушка не жаловалась, не хныкала, а просто посмеялась над своей неловкостью и заявила: «Ну что ж, все не так уж плохо, по крайней мере я снова могу ходить».

Создается впечатление, что эмоции некоторых людей вроде моей тетушки по своей природе тяготеют к положительному полюсу. Такие люди буквально от рождения веселы и добродушны, тогда как личности, им противоположные, вечно ходят с мрачным видом и пребывают в меланхолии. Подобный разброс темпераментов — кипучий энтузиазм на одном конце шкалы и меланхолия на другом, — видимо, связан с разной степенью активности правой и левой префронтальных зон лобных долей мозга. Данную гипотезу высказал Ричард Дэвидсон, психолог Университета штата Висконсин. Он обнаружил, что люди, у которых активность левой лобной доли выше правой, более жизнерадостны, всегда в хорошем настроении, находят удовольствие в общении с людьми и в том, что им дарует жизнь, и быстро оправляются от неудач, совсем как моя тетя Джун. Те же, у кого более активна правая лобная доля, склонны к негативу, постоянно всем недовольны и быстро падают духом при столкновении с любыми жизненными трудностями. В каком-то смысле они, похоже, страдают просто потому, что не могут «отключить» свои треволнения и избавиться от тревоги.

В одном эксперименте Дэвидсона сравнивали добровольцев с ярко выраженной активностью левых лобных долей с пятнадцатью другими участниками, у которых наибольшая активность лобных

долей обнаруживалась справа. Вторые соответствовали карикатурному типу, созданному комиком Вуди Алленом, — паникеру, который усматривает катастрофу в любом пустяке, подвержен страхам и частым переменам настроения, с подозрением относится ко всему миру, который, по его мнению, полон непреодолимых трудностей и скрытых опасностей. В противоположность меланхоличным товарищам по эксперименту добровольцы из первой группы видели мир совершенно иначе. Общительные и неунывающие, они чаще всего пребывали в хорошем расположении духа, ощущали твердую уверенность в себе и в том, что занимают в жизни достойное место. Результаты психологических тестов показали, что риск впасть в депрессию и приобрести другие психологические расстройства у жизнерадостных испытуемых невелик (и не меняется на протяжении жизни)<sup>6</sup>.

Как установил Дэвидсон, у людей с диагнозом клиническая депрессия отмечался сниженный уровень мозговой активности в левой лобной доле и более высокий — в правой, по сравнению с людьми, никогда не испытывавшими уныния. Исследователь обнаружил ту же особенность у пациентов, которым впервые диагностировали депрессию, и предположил, что люди, преодолевшие депрессию, научились повышать уровень активности в префронтальной коре левой лобной доли. Данную гипотезу еще предстоит доказать экспериментально.

По словам Дэвидсона, хотя в его исследованиях до 30% участников были совершенно не похожи друг на друга, по энцефалограммам почти всех можно отнести к тому или другому типу. Различие в темпераменте угрюмых и неунывающих людей проявляется во многих отношениях — в больших и малых вещах. Например, во время одного эксперимента добровольцам показывали короткие видеоролики. Одни были забавными — горилла принимает ванну, щенок играет с мячом, — другие, вроде учебного фильма для медсестер, изобилующего ужасающими подробностями хирургической операции, производили тягостное впечатление. Угрюмые люди с повышенной

активностью правого полушария сочли веселые фильмы слегка забавными, но испытали чуть ли не парализующий страх и отвращение при виде крови и хирургических манипуляций. У группы жизнерадостных людей впечатления от созерцания хирургического вмешательства были минимальными, а самой сильной реакцией оказалось восхищение при просмотре веселых роликов.

Таким образом, по всей вероятности, именно темперамент заставляет нас реагировать на жизненные обстоятельства в негативном или позитивном эмоциональном ключе. Склонность к меланхолии или же сравнительно легкому переживанию неурядиц, а также к застенчивости или смелости проявляется в первый год жизни ребенка и заложена на генетическом уровне. Как и большая часть головного мозга, лобные доли усиленно развиваются в первые месяцы жизни, и пока еще не найден надежный способ измерения их активности до того, как ребенку исполнится десять месяцев. Но, как установил Дэвидсон, по уровню активности лобных долей у младенцев можно спрогнозировать, заплачут ли они, если их матери выйдут из комнаты. В ходе экспериментов корреляция приблизилась к 100%: из десятков испытуемых младенцев плакал каждый, у кого более активной была правая лобная доля, в отличие от детей с более активной левой лобной долей.

Хотя основные признаки темперамента проявляются с рождения, тем, кто скроен по «лекалу мрачной замкнутости», вовсе не обязательно идти по жизни, погрузившись в раздумья и брюзжа. Эмоциональные уроки детства могут серьезно повлиять на темперамент, усиливая или подавляя врожденную предрасположенность. Высокая пластичность головного мозга в детстве означает, что переживания самых юных лет могут оказывать длительное воздействие на формирование нейронных дуг, продолжающееся до конца жизни. Возможно, лучшей иллюстрацией опыта, который способен изменить темперамент в лучшую сторону, служат результаты проведенных Кейганом экспериментов с участием застенчивых детей.

## **Снижение возбудимости миндалевидного тела**

Определенную надежду вселяет полученная Кейганом информация о том, что далеко не все поглощенные страхами младенцы растут, держась в стороне от жизни, ибо, как мы уже выяснили, темперамент не приговор. Излишне возбудимое миндалевидное тело можно усмирить, научившись переживать «правильно». Различие состоит в эмоциональных уроках и ответных реакциях, которые дети усваивают в ходе развития. Для застенчивых детей важное значение с самого начала имеет то, как с ними обращаются, а значит, и то, как они учатся справляться со смущением. Родители, внимательно относящиеся к проблемам детей, стараются общаться с ними так, чтобы те постепенно становились смелее и увереннее в себе. Папа или мама могут подсказать ребенку, как побороть застенчивость, компенсировать боязливость, стать более общительным и раскованным в коллективе.

Примерно один из трех младенцев, появившихся на свет со всеми признаками легковозбудимого миндалевидного тела, избавился от застенчивости к детскому саду<sup>7</sup>. Данные наблюдений за поведением таких детей в домашней обстановке показывают, что родители, особенно матери, играют ключевую роль в том, станет ли от природы застенчивый ребенок со временем более смелым или так и будет бояться всего нового и терять душевное равновесие, сталкиваясь с любыми трудностями. В процессе исследования сотрудники группы Кейгана выяснили: одни женщины придерживаются мнения, что им надлежит защищать робких малышей от всего, что может их расстроить, другие же считали, что гораздо важнее помочь застенчивому ребенку научиться преодолевать трудности и, как следствие, лучше справляться с жизненными неурядицами. Установка на защиту — или охранительная позиция, — похоже, только усиливает боязливость детей, лишая их возможности бороться со своими страхами. Настой-

на то, чтобы помочь ребенку адаптироваться к ситуации, помогал застенчивым детям постепенно становиться смелее.

Наблюдения за семьями с шестимесячными детьми показали: матери-защитницы, пытавшиеся успокоить младенцев, брали их на руки, когда те беспокоились или плакали. Они держали их на руках дольше, чем матери, которые старались помочь детям справиться с огорчением. Исследование показало, что матери-защитницы вообще держат расстроенных малышей на руках гораздо дольше, чем в периоды спокойствия.

Другое различие обнаружилось, когда малышам исполнился год: матери-защитницы проявляли большую снисходительность и бездействие, когда нужно было ограничивать начинавших ходить детей в совершении потенциально опасных поступков, например, когда они совали в рот предметы, которые могли проглотить. Другие матери, наоборот, четко устанавливали пределы, давая прямые указания, настоятельно требуя повиновения и тем самым блокируя действия ребенка.

Так почему же твердость ведет к уменьшению боязливости? Кейган предполагает, что когда малыш настойчиво ползет к тому, что кажется ему занимательным (но его матери — опасным), и его останавливает ее предостерегающий возглас: «Не подходи!» — усваивается некий урок. Ребенка неожиданно заставляют побороть легкую нерешительность. Повторение этого испытания сотни и сотни раз на протяжении первого года жизни становится непрерывной репетицией малых столкновений с чем-то неожиданным. Пугливые дети переживают именно то, с чем им нужно справиться, а материнский контроль за происходящим способствует усвоению урока. Если родители находятся рядом и, несмотря на свою любовь, не бросаются подхватывать на руки и утешать малыша по поводу каждого незначительного расстройства, он постепенно учится самостоятельно находить выход из подобных ситуаций. К двум годам, когда прежде пугливых ребятишек снова приводили в лабораторию Кейгана, наблюдалось значительное снижение вероятности того, что они разрыдаются, если

незнакомый человек неодобрительно взглянет на них или наденет им на руку манжету для измерения кровяного давления.

Кейган сделал вывод: «Оказывается, матери, защищающие своих чрезвычайно реактивных детей от расстройства и тревожности в надежде на достижение благоприятного результата, усугубляют неуверенность малыша и вызывают противоположный эффект<sup>8</sup>. Иными словами, защитная стратегия приводит к неожиданно неприятным последствиям, лишая пугливых детей шанса научиться успокаиваться перед лицом чего-то незнакомого и в итоге обрести хоть какую-то власть над своими страхами. На неврологическом уровне это, вероятно, означает, что неокортекс мозга не вырабатывает альтернативных реакций на непредвиденный страх; необузданная пугливость, возможно, усиливается.

Напротив, как сообщил Кейган, «на детей, частично победивших свою робость к моменту прихода в детский сад, по всей видимости, повлияли родители, позаботившиеся о том, чтобы они стали более общительными и дружелюбными. И хотя кажется, что такую особенность темперамента изменить труднее всего — возможно, по причине ее физиологической основы, — в действительности изменению поддается любое человеческое качество».

За период детства некоторые робкие дети становятся храбреем по мере того, как их жизненный опыт постоянно формирует главные нейронные цепи. Одним из признаков того, что застенчивый ребенок обязательно преодолеет природную заторможенность, служит более выраженная социальная компетенция: он способен сотрудничать и ладить с другими детьми, проявляет внимание и сочувствие, может что-то отдавать, чем-то делиться, заботиться о ком-то и поддерживать близкие дружеские отношения. Все эти черты обнаружили у группы детей, которые в четыре года считались застенчивыми, но к десяти сумели преодолеть свою робость<sup>9</sup>.

Напротив, робкие четырехлетние малыши, темперамент которых мало изменился спустя те же шесть лет, оказывались менее устойчивы

в эмоциональном плане. В условиях стресса они легче теряли самообладание и плакали, их эмоции не соответствовали ситуации, они пугались, бывали угрюмыми или плаксивыми, излишне остро реагировали (вспышкой гнева) на малейшее разочарование, были слишком нетерпеливы, чрезмерно восприимчивы к критике или недоверчивы. Данные эмоциональные отклонения, разумеется, предвещают, что отношения с другими детьми станут непростыми, если малыши не сумеют преодолеть первоначальное нежелание контактировать.

Контраст позволяет понять, почему более эмоционально компетентные, хотя и застенчивые по своему темпераменту дети с возрастом избавляются от робости сами по себе. Вероятнее всего, благодаря лучшим эмоциональным навыкам они смогут постоянно накапливать положительный опыт общения. Даже если ребенок и испытывал некоторую нерешительность, скажем при разговоре с новым товарищем по играм, то после налаживания первичного контакта проявлял умение прекрасно общаться. Регулярное повторение подобного успешного общения на протяжении многих лет, естественно, заставит застенчивых обретать уверенность в себе.

Постепенный рост уверенности в себе вселяет надежду: даже врожденные эмоциональные модели подлежат определенным изменениям. Пугливый от рождения ребенок может научиться спокойствию и даже дружелюбности перед лицом чего-либо незнакомого. Пугливость — или любое другое качество личности — представляет собой часть биологических исходных данных эмоциональной жизни, но врожденные черты вовсе не обязательно ограничивают нас конкретным эмоциональным арсеналом. Даже в пределах генетических ограничений существует некоторый диапазон возможностей. Специалисты в области генетики поведения заметили, что одни только гены не определяют поведения; наше окружение, и особенно то, что мы узнаем по опыту и чему учимся, пока растем, очерчивает то, как предрасположенность, обусловленная темпераментом, будет выражаться

в последующей жизни. Наши эмоциональные способности — отнюдь не данность; при правильном обучении их можно улучшить. А это зависит от того, как будет созревать человеческий мозг.

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

Мозг новорожденного развит отнюдь не полностью. Он продолжает формироваться на протяжении всей жизни, причем наиболее интенсивный период приходится на детство. Дети рождаются с гораздо большим числом нейронов, чем сможет сохранить зрелый мозг; в ходе процесса, известного как «удаление лишнего», мозг избавляется от реже используемых нейронных связей и образует прочные соединения в максимально задействованных синаптических цепях. Процесс удаления ненужных синапсов улучшает соотношение «сигнал — шум», устранив причину «шума» в головном мозге. Все происходит постоянно и быстро; образование синаптических соединений может быть вопросом часов или дней. Опыт, в особенности приобретаемый в детстве, формирует мозг.

Классическое доказательство влияния опыта на развитие головного мозга представили лауреаты Нобелевской премии по физиологии и медицине Торстен Визель и Дэвид Хьюбел<sup>10</sup>. Они доказали, что у кошек и обезьян на протяжении нескольких первых месяцев жизни есть период, критически важный для развития синапсов, которые передают сигналы от глаз в зрительную кору, где эти сигналы интерпретируются. Если оставить один глаз закрытым, то число синапсов, расположенных между ним и зрительной корой, сокращается, а между открытым глазом и зрительной корой — увеличивается. Если закрытый глаз снова открыть, то животное становится функционально слепым на этот глаз. Хотя с самим глазом все в порядке, но от него шло слишком мало цепей к зрительной коре, чтобы сигналы можно было интерпретировать.

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

Наглядной демонстрацией влияния опыта на развитие головного мозга стали исследования поведения крыс<sup>11</sup>. «Богатые» крысы жили небольшими группами в клетках со множеством аттракционов, например лесенками и «бегущими дорожками». «Бедные» крысы обитали в таких же клетках, но там было пусто и скучно, развлечения отсутствовали. За несколько месяцев неокортексы «богатых» крыс сформировали гораздо более сложные сети синаптических цепей, обеспечивающих взаимное соединение нейронов, а нейронный контур «бедных» крыс в сравнении с ними выглядел весьма разреженным. Различие было столь велико, что головной мозг «богатых» крыс даже оказался тяжелее и, что, вероятно, вполне оправданно, они проявляли гораздо большую сообразительность в поисках выхода из лабиринта, чем «бедные» крысы. Аналогичные эксперименты с обезьянами выявили те же различия между «богатыми» и «бедными» в смысле впечатлений. Того же результата, несомненно, следует ожидать и у людей.

Психотерапия, то есть систематическое эмоциональное переучивание — удачный пример того, как приобретаемый опыт способен изменить эмоциональные модели и сформировать головной мозг. Наиболее ярким подтверждением служит исследование, проведенное с участием людей, проходивших лечение от невроза навязчивых состояний<sup>12</sup>. Один из наиболее распространенных навязчивых неврозов проявляется в стремлении постоянно мыть руки, причем эту процедуру больной

совершает настолько часто (иногда по сто раз в день), что кожа на руках сохнет и трескается. Исследования с использованием метода позитронной эмиссионной томографии (ПЭТ)\* показывают: у пациентов с навязчивым неврозом активность неокортиекса выше нормального уровня<sup>13</sup>.

Одной половине участников эксперимента был назначен обычный курс терапии лекарственными средствами, такими как флюксетин («Прозак»), а другой — по методу поведенческой терапии. В ходе лечения пациентов постоянно сталкивались с объектом навязчивой идеи, или тяги, не позволяя осуществлять никаких действий, например, ставили рядом с раковиной, но не разрешали включать воду. Одновременно их учили сомневаться в опасениях, побуждавших многократно совершать одни и те же действия, в частности не верить страху, что если они не вымоют руки, то подхватят какую-нибудь заразу и умрут. Постепенно, спустя несколько месяцев, навязчивая тяга у них прошла — так же как и с помощью медикаментозного лечения у пациентов другой группы.

Наибольшей неожиданностью стало следующее открытие: сканирование методом ПЭТ показало, что у пациентов, прошедших курс поведенческой терапии, наблюдалось значительное снижение активности главной зоны эмоционального мозга, хвостатого ядра\*\*, как и у тех, кого успешно лечили с помощью «Прозака». Когнитивно-поведенческая терапия изменила работу мозга и ослабила симптомы так же результативно, как и лекарственные средства!

---

\* Позитронно-эмиссионная томография (позитронная эмиссионная томография, ПЭТ, или двухфотонная эмиссионная томография) — радионуклидный томографический метод исследования внутренних органов человека или животного. *Прим. ред.*

\*\* Хвостатое ядро (лат. *nucleus caudatus*) — парная структура головного мозга, относящаяся к стриатуму. Расположена спереди от таламуса, от которого (на горизонтальном срезе) его отделяет белая полоска вещества — внутренняя капсула. *Прим. ред.*

## Важнейшие «окна»

Из всех видов животных людям требуется больше всего времени для полного развития головного мозга. Хотя в детстве все его отделы развиваются с разной скоростью, начало пубертата знаменует один из наиболее радикальных периодов «удаления лишнего» по всему мозгу. Несколько зон, имеющих решающее значение для эмоциональной жизни, медленнее других достигают полного развития. В то время как сенсорные зоны полностью развиваются в раннем детстве, а лимбическая система — к началу пубертата, лобные доли — центр эмоционального самоконтроля, понимания и искусного ответного реагирования — продолжают развиваться и в конце подросткового периода, примерно до 16–18 лет<sup>14</sup>.

Привычка справляться с эмоциями, закрепляемая многократными повторениями в детстве и отрочестве, помогает создавать такие схемы. Именно поэтому детство становится «окном возможности» формирования эмоциональных склонностей на всю последующую жизнь; привычки, приобретенные в этот период, закрепляются в главной синаптической «проводке» мозговой структуры и с возрастом труднее поддаются изменению. Учитывая важность роли лобных долей в управлении эмоциями, само по себе длительное существование «окна» вполне может означать, что в грандиозном строении мозга впечатления ребенка с годами могут сформировать устойчивые соединения в схеме управления эмоционального мозга. Как мы уже выяснили, важнейшим опытом становится то, насколько чутко родители относятся к потребностям ребенка и до какой степени он может на них рассчитывать в плане их удовлетворения. Также сюда относится практическое применение эмпатии и возможности, которыми пользуется ребенок, учась справляться с дистрессом и сдерживать порывы. Невнимание или жестокое обращение, неправильная настроенность

занятого собой или равнодушного родителя либо жесткая дисциплина могут сказаться на эмоциональном опыте ребенка на всю жизнь<sup>15</sup>.

Один из самых нужных эмоциональных уроков, усвоенных в младенчестве и совершенствующихся в детстве, — способ самоуспокоения расстроенного ребенка. Очень маленьких детей утешают те, кто о них заботится: мать слышит, что дитя плачет, берет его на руки, держит в объятиях и качает до тех пор, пока не успокоит. Как полагают некоторые теоретики, такая биологическая настроенность помогает ребенку учиться и самому проделывать то же самое<sup>16</sup>. На протяжении решающего периода между десятью и восемнадцатью месяцами глазнично-лобная зона неокортекса быстро создает соединения с лимбической структурой мозга, что становится главной кнопкой «запуска/выключения» дистресса. У младенца, которого раз за разом утешают, помогая научиться этому самому, предположительно, такие соединения становятся более прочными, и поэтому он на протяжении всей жизни будет лучше успокаивать себя, когда его что-либо расстроит.

Следует признать, что умение самоуспокаиваться приобретается не сразу, а по мере того как развивающийся мозг последовательно предлагает все более сложные эмоциональные инструменты. Как известно, лобные доли головного мозга, играющие значительную роль в управлении импульсом, посыпаемым лимбической системой, развиваются вплоть до достижения ребенком подросткового возраста, то есть до 11–16 лет<sup>17</sup>. Еще одна важная цепь, постоянно формирующаяся на протяжении всего детства, принадлежит блуждающему нерву\*. Один ее конец управляет сердцем и прочими органами тела, а второй — посредством других связей — посылает сигналы

---

\* Блуждающий нерв (лат. *nervus vagus*) — десятая пара черепных нервов (Х-пара), парный нерв. Идет от мозга к брюшной полости, иннервирует органы головы, шеи, грудной и брюшной полостей. Прим. ред.

миндалевидному телу, побуждая его выделять катехоламины, запускающие реакцию «бей или беги». Коллектив специалистов Вашингтонского университета по изучению влияния процесса воспитания детей на их развитие, обнаружил: если воспитанием занимаются сведущие в области эмоций родители, функция блуждающего нерва изменяется в лучшую сторону.

Как считает Джон Готтман, «родители видоизменяют вагусный тонус своих детей — то есть показатель того, насколько легко возбуждается блуждающий нерв, — обучая их владению эмоциями: они разговаривают с детьми обо всех их переживаниях и о том, как их следует воспринимать, не критикуя и не осуждая, помогают решить проблемы, возникшие на почве эмоций, объясняя, как справиться с печалью, обуздать желание драться и избегать конфликтов». Если родители ведут себя именно так, их дети легче подавляют активность блуждающего нерва, побуждающую миндалевидное тело снабжать организм гормонами реакции «бей или беги», поэтому у них проявляются лучшие поведенческие реакции.

Совершенно очевидно, что в детстве каждый значимый элемент эмоционального интеллекта проходит через критические периоды продолжительностью в несколько лет. Каждый такой период представляет собой «окно», назначение которого — помочь ребенку усвоить полезные эмоциональные привычки. Если упустить эту возможность, то в более поздний период будет гораздо труднее преподать ребенку корректирующие уроки. Широкомасштабное внедрение и удаление лишних нейронных схем в детстве, возможно, объясняет, почему пережитые в ранние годы жизни сильные негативные эмоции и психические травмы настолько глубоко врезаются в память, что продолжают оказывать влияние и в зрелом возрасте. По этой же причине, вероятно, приходится проводить достаточно длительное психотерапевтическое лечение, прежде чем удается добиться желаемого воздействия на некоторые модели поведения пациента. Именно поэтому (как мы уже

отмечали) модели даже после окончания курса терапии обнаруживают свойство сохраняться в форме основных склонностей, несмотря на наложение новых представлений и заново усвоенные реакции.

Доказано, что головной мозг пластичен на протяжении всей жизни, хотя и не в такой исключительной степени, как в детстве. Любое обучение влечет за собой изменения в головном мозге, точнее, укрепление синаптических связей. Изменения в мозге пациентов с навязчивыми неврозами свидетельствуют о том, что манера проявления эмоций поддается влиянию в любой период жизни даже на нейронном уровне, правда, требуя приложения длительных усилий. То, что происходит с головным мозгом при ПТСР (равно как и в процессе лечения), аналогично последствиям всех повторяющихся или сильных эмоциональных переживаний, приводящих в итоге к лучшему или худшему.

Некоторые наиболее впечатляющие уроки детям преподают родители. У ребенка закрепляются совершенно разные эмоциональные привычки в зависимости от того, признают и удовлетворяют родители его эмоциональные потребности или не обращают на них внимания. Одни приучают к дисциплине, не забывая о сопереживании, другие дисциплинируют согласно собственным капризам, крича или поднимая на ребенка руку. В некотором смысле психотерапия — это коррекционные практические занятия тем, что былоискажено или полностью упущено ранее. Но почему бы нам не преподать своим детям уроки, которые в первую очередь разовьют требуемые эмоциональные навыки и устраниют необходимость прибегать к психотерапии?

# **Часть V**

---

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ**



# Глава 15

---

## Цена эмоциональной безграмотности

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

Халил, перепугавшись, что Йен и Тайрон собираются его избить, однажды утром прихватил с собой в школу пистолет и в нескольких метрах от школьного охранника выстрелами в упор убил двух парней, когда те шли по коридору.

Это трагическое событие следует расценивать как еще одно подтверждение острой необходимости учить людей, и особенно детей, умению правильно управлять эмоциями, разрешать конфликты мирным путем и просто поддерживать хорошие отношения. Преподаватели, обычно обеспокоенные низкими оценками по математике и чтению у учеников младших классов, начинают понимать: существует и другой, более тревожный недостаток — эмоциональная безграмотность<sup>1</sup>. И если для повышения уровня знаний прикладываются

достойные похвалы усилия, то обозначенный новый и весьма неприятный дефицит тепла и добра в стандартной школьной программе не учитывается. Как отметил преподаватель бруклинской школы, «нас больше заботит, насколько хорошо дети научатся читать и писать, чем доживут ли они до следующей недели».

Признаки нехватки эмоциональной компетентности прослеживаются в диких выходках, таких как убийство Йена и Тайрона. В американских школах такое происходит все чаще, и, к сожалению, это не просто отдельные случаи. То, что подростковый возраст и детство становятся все более сложными и опасными периодами, наглядно показывает статистика, например, как в США, которые традиционно задают мировые тренды<sup>2</sup>:

В 1990 году в США отмечен наивысший по сравнению с двумя предыдущими десятилетиями процент задержаний несовершеннолетних за насильственные преступления. Удвоилось чисто арестов подростков за изнасилование. В четыре раза возросла доля убийств, совершаемых подростками, главным образом в результате применения огнестрельного оружия<sup>3</sup>. За те же два десятка лет количество самоубийств среди молодежи утроилось, как и количество детей до четырнадцати лет, ставших жертвами убийства<sup>4</sup>.

Девочки-подростки теперь беременеют чаще и во все более юном возрасте. До 1993 года в течение пяти предыдущих лет стабильно наблюдался устойчивый рост коэффициента рождаемости среди девочек от 10 до 14 лет (иногда их называют «детьми, имеющими детей»). То же касается и доли нежелательных подростковых беременностей и случаев принуждения со стороны сверстников к занятию сексом. Заболеваемость венерическими болезнями среди подростков с 1960-х по 1990-е годы утроилась<sup>5</sup>.

Хотя эти показатели и обескураживают, но если говорить об афроамериканской молодежи, особенно в негритянском гетто, то они вообще удручающи — все цифры гораздо выше. К примеру, употребление

тяжелых наркотиков белой молодежью с 1970-х по 1990-е годы возросло на 300%; а для молодых афроамериканцев этот показатель подскочил ошеломляюще, в 13 раз превысив цифры двадцатилетней давности<sup>6</sup>.

Самой распространенной причиной недееспособности среди подростков остаются психические заболевания. Симптомы депрессии любой степени тяжести обнаруживаются примерно у трети юношей и девушки; у девочек число случаев заболевания депрессией удваивается в период пубертата. Стремительно возросла частота случаев нарушений питания у девочек-подростков<sup>7</sup>.

В итоге, если положение дел не изменится, то с каждым поколением долгосрочные перспективы относительно брака и удачной, стабильной семейной жизни станут все более удручающими. Если в 1970-е — 1980-е годы показатель количества разводов составлял примерно 50%, то уже в 1990-х прогноз для молодоженов гласил, что два из трех заключенных браков закончатся разводом.

## Эмоциональное нездоровье

Тревожная статистика напоминает канарейку, которую шахтеры выпускают в штолле: ее смерть — признак того, что в угольной шахте слишком мало кислорода. Помимо этих отрезвляющих цифр, о положении детей в наши дни можно судить и по более незаметным признаком — повседневным проблемам, которые пока еще не достигли уровня настоящих кризисов. Вероятно, самыми впечатляющими — неким барометром падения уровня эмоциональной компетентности — становятся данные, полученные при обследовании отобранный в государственном масштабе группы американских детей от семи до шестнадцати лет. В ходе исследования сравнивалось их эмоциональное состояние в середине 1970-х — конце 1980-х годов<sup>8</sup>. По оценкам родителей и учителей, оно непрерывно ухудшается. Невозможно выделить какую-то одну

проблему; все показатели неуклонно смещаются в негативную сторону. Дети в среднем хуже проявляли себя в следующих отношениях:

- *поведение, характеризующееся уходом от конфликта, или проблемы общения:* они предпочитали пребывать в одиночестве, были скрытными, недостаточно энергичными, подолгу хандрили, чувствовали себя несчастными и были слишком несамостоятельными;
- *беспокойство и подавленность:* одинокие, обремененные множеством страхов и тревог, стремящиеся стать идеальными; чувствующие себя нелюбимыми, нервозные или печальные и угнетенные;
- *проблемы с сосредоточением внимания или мышлением:* не способны концентрировать внимание или спокойно сидеть; мечтательны; действуют, не думая; слишком нервные, чтобы сосредоточиться; плохо справляются с домашними заданиями; не способны отделаться от навязчивых мыслей;
- *правонарушители или агрессивные:* обзывают малышей; лгут и мошенничают; часто и помногу спорят; неприветливы; требуют внимания; ломают чужие вещи; не слушаются ни дома, ни в школе; упрямые и легко поддаются перепадам настроения; слишком много болтают; часто дразнятся; имеют вспыльчивый характер.

Если любая из данных проблем в отдельности не вызывает удивления, то, вместе взятые, они отражают полную трансформацию. Появилась некая новая разновидность яда, проникающего и отравляющего жизненную сферу детства, предвещающая общий недостаток эмоциональных компетенций. Подобное эмоциональное нездоровье, похоже, стало всеобщим следствием современного образа жизни. И хотя американцы часто открыто и чересчур резко обсуждают свои проблемы, считая их особенно серьезными в сравнении с другими культурами, исследования по всему миру свидетельствуют

об одинаковой, а то и более плачевной ситуации, чем в США. Так, в 1980-х годах учителя и родители в Нидерландах, Китае и Германии столкнулись примерно с тем же уровнем проблем с детьми, что и в Америке в 1976 году. А в некоторых странах, включая Австралию, Францию и Таиланд, в настоящее время положение намного хуже, чем в США. Этому нужно положить конец. Все более серьезные силы, стимулирующие движение по нисходящей спирали в области эмоциональной компетенции, похоже, набирают обороты в США по сравнению со многими другими развитыми странами<sup>9</sup>.

Ни богатые, ни бедные дети не застрахованы от риска. Данные проблемы приобрели характер всеобщих и возникают в любых этнических, расовых и эмигрантских группах. Хотя дети, живущие в бедности, имеют наихудшие показатели эмоциональных навыков и умений, *темп* их ухудшения за несколько десятков лет был не выше, чем у сверстников из семей со средним или высоким достатком: все обнаруживают постоянную тенденцию к скольжению вниз. Но число детей, получивших психологическую помощь, увеличилось втрой (возможно, в чем-то это и хороший знак, свидетельствующий о ее большей доступности). Одновременно примерно вдвое выросло и количество детей (около 9% в 1976 году и 18% в 1989-м), нуждающихся в такой помощи, но, к сожалению, ее не получивших (плохой знак).

Ури Бронfenбреннер, известный специалист по психологии развития из Корнеллского университета, который провел межстрановое сопоставление благополучия детей, сообщает: «Из-за отсутствия эффективных систем поддержки внешнее давление стало таким огромным, что распадаются даже крепкие семьи. Лихорадочность, нестабильность и противоречивость повседневной жизни семьи принимают угрожающие масштабы во всех сегментах нашего общества, включая образованных и состоятельных людей. Под угрозой находится ни много ни мало как следующее поколение и в первую очередь представители мужского пола, которые в период роста и взросления

особенно уязвимы для таких разрушительных сил, как ужасающие последствия развода, бедности и безработицы. Общественное положение американских детей и семей безнадежно, как никогда <...> Мы лишаем миллионы детей опыта, прав и моральных качеств»<sup>10</sup>.

Это не чисто американское явление, оно носит глобальный характер: мировая конкуренция заставляет снижать затраты на рабочую силу, порождая экономические факторы, оказывающие давление на семью. Настали времена финансовой осады семей, в которых оба родителя очень много работают. Дети предоставлены самим себе или телевизионным «нянькам». Больше, чем когда-либо, детей вырастают в нищете. Все более привычными кажутся семьи с одним родителем. За все возрастающим количеством младенцев и начинающих ходить малышей так плохо присматривают, что следует говорить о ситуации безнадзорности и заброшенности. И даже если взрослые действуют из лучших побуждений, в основном разрушаются бесчисленные мелкие контакты между родителем и ребенком, благодаря которым происходило формирование эмоциональных компетенций.

Если семьи больше не в состоянии эффективно исполнять свое предназначение и прочно ставить детей на ноги, то что же делать нам? Более внимательное рассмотрение механики специфических проблем позволяет понять, каким образом дефицит эмоциональных и социальных компетенций закладывает основы серьезнейших проблем и как с помощью достигающих цели корректирующих или предупредительных мер удержать как можно больше детей на правильном пути.

## Укрощение агрессивности

В моей начальной школе трудным ребенком считался Джимми. Когда я был первоклассником, он учился в четвертом классе. Джимми воровал у ребят деньги на завтрак, брал чужие велосипеды

и отвешивал тумаки всем, кто пытался с ним заговорить. Он был классическим хулиганом, лезшим в драку по малейшему поводу или вообще без повода. Мы все трепетали перед ним и держались от него на расстоянии. Все ненавидели и боялись Джимми; с ним никто не хотел играть. Когда он проходил по игровой площадке, словно невидимый телохранитель убирал детей с его пути.

С детьми вроде Джимми дело явно обстоит неблагополучно. Но вот что гораздо менее очевидно: его вопиющая агрессивность предвещала эмоциональные и другие неприятности в будущем. К 16 годам этот парень уже сидел в тюрьме за драку.

Агрессивность как наследие детства, сохраняющаяся у человека на всю жизнь, выявлялась во многих исследованиях<sup>11</sup>. Как мы уже выяснили, в семьях агрессивных детей полное отсутствие родительской заботы о ребенке почти всегда чередуется с суровыми наказаниями «под настроение». Поэтому неудивительно, что подобная модель поведения превращает детей чуть ли не в параноиков или всегда готовых затеять драку.

Не все злые дети обязательно бывают хулиганами. Некоторые вырастают ушедшими в себя, социальными изгоями, чрезсчур остро реагирующими на подразнивания или отношение, которое они трактуют как пренебрежение или несправедливость. Однако всех их объединяет общий порок восприятия — способность усматривать неуважение со стороны тех, кто даже и не думал об этом; представление, будто сверстники относятся к ним хуже, чем на самом деле. В результате они расценивают нейтральные действия как угрозу (например, в случайном столкновении видится чуть ли не вендетта) и атакуют в ответ. Такая реакция, в свою очередь, заставляет других ребят сторониться и остерегаться агрессивных детей, вследствие чего вокруг них создается еще большая изоляция. В итоге озлобленные, замкнутые дети становятся чрезвычайно чувствительными к несправедливости и плохому обращению. Как правило, они считают себя

жертвами и могут без запинки перечислить все случаи, когда, к примеру, учителя незаслуженно обвиняли их в том, к чему они были абсолютно непричастны. Другая особенность таких детей — в состоянии гнева они способны действовать только одним способом: разразиться бранью и наброситься на обидчика.

Подобного рода погрешности восприятия наиболее ярко проявились в эксперименте, проведенном при участии задир и хулиганов, каждому из которых подобрали в пару более мирного сверстника для совместного просмотра видеофильмов. В одном фильме мальчик случайно налетел на другого и тот уронил свои книги на пол, а дети, стоявшие поблизости, громко рассмеялись. Тогда уронивший книги школьник пришел в бешенство и попытался поколотить одного из участников развеселой компании. Когда после просмотра фильма каждый высказывал свое мнение, те, кто не отличался примерным поведением, оправдывали поведение мальчика, накинувшегося на насмешника, считая его действия справедливыми. Но еще ярче различия проявились при оценке агрессивности героев видеосюжета: хулиганы сочли мальчика, налетевшего на приятеля, более воинственным, а гнев того, кто полез в драку, оправданным<sup>12</sup>.

Столь категоричное суждение свидетельствует о глубинном искаjении восприятия (предубежденном восприятии) у людей с особой агрессивностью: их действия основаны на исходном посыле враждебности или угрозы, и они мало внимания обращают на происходящее. Следовательно, как только они в чем-то усматривают угрозу, то сразу же бросаются в атаку. Например, агрессивный мальчик, играя в шахматы с товарищем, который переставит фигуру, нарушив очередьность ходов, сразу воспримет такой ход как жульничество, даже не пытаясь выяснить, не было ли это случайной ошибкой. Он заранее предполагает злой умысел, отвергая невиновность, и всегда реагирует враждебно. За привычным восприятием какого-либо поступка как враждебного следует такая же автоматическая агрессия, и вместо того чтобы

указать партнеру на ошибку, он набросится на него с обвинениями, начнет кричать и драться. И чем чаще дети поступают подобным образом, тем неотвратимее возрастает автоматизм ответной агрессии и тем больше сокращается перечень возможных сценариев поведения — вежливого обращения или шутки.

У таких детей понижен порог расстройства, из-за чего они эмоционально уязвимы и чаще раздражаются, находя все больше поводов для агрессии. Как только они теряют душевное равновесие, их мысли путаются; они рассматривают безобидные действия как проявление враждебности и возвращаются к своей заученной до автоматизма привычке к драке<sup>13</sup>.

Подобные искажения восприятия в сторону враждебности формируются уже к младшим классам. В то время как с большинством детей, особенно с мальчиками, нет сладу в детском саду и первом классе, более агрессивные дети не в состоянии себя контролировать и в дальнейшем, будучи постарше. Там, где другие дети уже начали учиться вести переговоры и находить компромиссы в разрешении споров, возникающих на игровой площадке, хулиганы все больше и больше полагаются на громкий голос и силу. «Расплачиваться» приходится нежеланием других контактировать с задирой: после первых двух-трех часов общения дети заявляют, что он им не нравится<sup>14</sup>.

Исследования, в ходе которых за детьми наблюдали с дошкольного возраста примерно до 19 лет, показывают: правонарушителями в 13–19 лет становятся примерно половина первоклассников, проявляющих разрушительные наклонности, не способных ладить со сверстниками, не слушающихся родителей и оказывающих противодействие учителям<sup>15</sup>. Разумеется, не все агрессивные дети идут по пути, непременно приводящему к преступлениям, но вероятность совершения противоправных действий в их случае максимально велика.

Преступные наклонности у таких детей проявляются на удивление рано. Когда в одном монреальском детском саду оценивали

степень враждебности воспитанников и нарушения порядка, самые отъявленные на то время пятилетние смутьяны спустя каких-то пять-восемь лет имели на своем счету гораздо больше правонарушений, чем остальные их сверстники в раннем подростковом возрасте. Они примерно в три раза чаще других детей признавались в том, что сильно избили человека, который ничего им не сделал, обокрали магазин, применяли оружие в драке, взломали автомобиль или что-то украли из него и напились, — и, заметьте, все это они совершили еще до того, как им исполнилось четырнадцать лет<sup>16</sup>.

На скользкую дорожку нередко встают агрессивные дети, с которыми трудно совладать в первом и втором классах<sup>17</sup>. Обычно с самого начала обучения недостаточный самоконтроль у таких школьников приводит к тому, что они становятся слабыми учениками — «тупыми»; данное суждение подтверждается последующим переводом в классы индивидуального обучения. Кстати, несмотря на возможное повышение уровня гиперактивности или наличие трудностей с усвоением знаний, отнюдь не все учащиеся таких классов агрессивны или отстают в учебе. На поступающих в школу детях, уже усвоивших дома стиль «используй силу, чтобы добиться своего», то есть стиль запугивания, ставят крест и учителя, которым приходится тратить слишком много времени, чтобы держать их в узде. Эти дети нарушают правила поведения в школе и попусту теряют время, которое можно было бы использовать на приобретение знаний; их предопределенная неуспеваемость обычно становится очевидной примерно к третьему классу. Хотя мальчики, неуклонно движущиеся по пути к правонарушениям, как правило, имеют более низкие показатели IQ, чем их сверстники, решающим фактором оказывалась их импульсивность: она служит втрое более мощным прогнозирующим фактором последующей преступности, чем невысокий IQ<sup>18</sup>.

К четвертому или пятому классу дети, за которыми прочно закрепился ярлык хулигана или трудного подростка, чувствуют

отчужденность сверстников, практически не способны легко заводить друзей и попадают в число неуспевающих. Не имея близких приятелей и подруг, чувствуя себя одинокими, эти ученики начинают испытывать тягу к другим социально отверженным ребятам. Присоединяясь между четвертым и девятым классами к наиболее подходящей для них группе парий, они ведут жизнь в полном пренебрежении к закону: в пять раз чаще по сравнению с другими детьми прогуливают занятия, употребляют спиртные напитки и наркотики. Кульминация таких действий обычно наступает между седьмым и восьмым классами. Примерно в средних классах к ним присоединяются представители еще одного типа «опоздавших на старте» — этих ребят привлекает дух открытого неповиновения. Ко второму типу «отверженных» обычно принадлежат подростки, которые остаются дома без присмотра, прогуливают уроки и в одиночестве шатаются по улицам. Подростки обоих типов, как правило, бросают учебу и пополняют ряды правонарушителей, участвуя в мелких преступлениях типа магазинных или карманных краж и торговли наркотиками.

Здесь обнаруживается явное различие между мальчиками и девочками. Результаты исследования «плохих» девочек-четвероклассниц, которые доставляли неприятности учителям и нарушили правила, но пользовались успехом у сверстников, показали, что к моменту окончания средней школы до 40% из них имели ребенка, что втрое превышает среднестатистический показатель ранней беременности<sup>19</sup>. Другими словами, «трудные» девочки-тинейджеры не хулиганят... Они рожают.

Все вышесказанное не означает, что детская агрессивность — единственный путь к насилию и преступлениям. Подвергнуть ребенка риску могут и многие другие факторы, в частности рождение в квартале с высоким уровнем преступности, где больше соблазнов, толкающих к противоправным действиям; жизнь в семье с высоким уровнем стресса или нищета. Не следует, однако, думать, что хотя

бы один из этих факторов неизбежно толкает ребенка на путь насилиственных преступлений. При прочих равных условиях психологические факторы, движущие агрессивными детьми, в значительной степени лишь повышают вероятность того, что они окажутся на скамье подсудимых. По мнению психолога Джеральда Паттерсона, прославившего жизненный путь сотен таких мальчиков вплоть до достижения ими 18-21 года (возраст совершеннолетия по американским меркам), «антиобщественные поступки пятилетних могут оказаться моделью поведения несовершеннолетних преступников»<sup>20</sup>.

## Школа для хулиганов

Склонность к агрессивному поведению, которая сохраняется у детей в течение всей жизни, практически на 100% гарантирует, что их ожидает плохой конец. Судя по результатам наблюдений за несовершеннолетними преступниками и агрессивными школьниками, обе группы имеют одинаковую психологическую установку. Так, если случалось с кем-то повздорить, и те и другие тут же враждебно настраивались по отношению к оппоненту, сразу решая, что тот испытывает к ним явную неприязнь. Они даже не пытаются искать дополнительную информацию или мирный способ устраниить разногласия и никогда не задумываются о негативных последствиях решения проблемы насилиственным путем (как правило, дракой). В оправдание агрессивной направленности своих мыслей и агрессивные подростки, и несовершеннолетние правонарушители говорят примерно следующее: «Если у тебя сносит крышу от бешенства, нет ничего дурного в том, чтобы на ком-нибудь оторваться»; «Если ты уклонишься от драки, все сочтут тебя трусом» и «Люди, которых сильно побили, не так уж и страдают»<sup>21</sup>.

Своевременные способы помощи могут изменить такие убеждения и остановить движение ребенка по пути к преступлению.

Несколько экспериментальных программ помогли агрессивным детям научиться подавлять склонность к антиобщественным действиям раньше, чем она доведет их до более серьезных неприятностей. Программа Университета Дьюка предусматривала работу с одержимыми яростью смутьянами из начальной школы на проходящих дважды в неделю занятиях на протяжении 6-12 недель. Мальчиков учили, например, понимать, что некоторые социальные сигналы, которые они интерпретировали как враждебные, в действительности были нейтральными или дружескими. Ребята учились занимать позицию других людей, осознавать, как они сами выглядят в глазах окружающих, а также что думали и чувствовали сверстники во время яростных столкновений. Школьников обучали справляться с гневом с помощью розыгрышей (например, их специально дразнили), которые могли бы заставить выйти из себя. Одним из главных навыков, необходимых для сдерживания гнева, было наблюдение за чувствами: осознание телесных ощущений, например, того, что во время вспышки ярости краснеет лицо или напрягаются мышцы. Драчунов учили использовать эти ощущения как субъективный стимул остановиться и подумать, что делать дальше, вместо того чтобы импульсивно размахивать кулаками.

Джон Ломан, психолог из Университета Дьюка и один из разработчиков программы, рассказывал: «Они обсуждают ситуации, в которые попадали в последнее время, к примеру, когда в коридоре на них кто-то налетел случайно, а они уверены, что намеренно. Дети говорят, как могли бы справиться с собой. Так, один ребенок сказал, что просто посмотрит на мальчика, который на него натолкнулся, и попросит больше так не делать, а потом уйдет. Такая позиция позволяет ему контролировать себя и сохранять чувство собственного достоинства, не начиная драки».

Вот что интересно: многие агрессивные мальчики чувствуют себя несчастными оттого, что легко выходят из себя, и поэтому восприимчивы к обучению сдерживать гнев. В запале ярости хладнокровные ответные реакции вроде умения отойти в сторону или досчитать

до десяти, чтобы желание ударить прошло, разумеется, не бывают автоматическими. Мальчики рассматривают самые разные варианты реагирования во время эпизодов с разыгрыванием ролей. Например, ребята садятся в автобус, где другие дети дразнят их, говоря колкости. Так они могут опробовать дружеские ответные реакции, которые позволят сохранять достоинство и в то же самое время предоставлять альтернативу таким действиям, как пустить в ход кулаки, заплакать или позорно сбежать.

Через три года после обучения Ломан сравнил этих мальчиков с их не менее агрессивными ровесниками, не посещавшими занятий, где учили справляться с гневом. Выяснилось, что, достигнув подросткового возраста, те, кто прошел обучение в рамках программы, доставляли гораздо меньше неприятностей на уроках, более позитивно относились к себе и окружающим; также снизился риск их возможного пристрастия к алкоголю или наркотикам. И чем дольше они участвовали в программе, тем менее агрессивными становились.

## Как избежать депрессии

В свои шестнадцать Dana, казалось, всегда умела ладить с людьми. И вдруг в какой-то момент она словно разучилась общаться с подружками и, что еще хуже, не могла найти общий язык со своими бойфрендами, хотя и спала с ними напропалую. Вечно мрачная и усталая, девушка потеряла интерес к еде и развлечениям. По ее словам, она чувствовала полную безнадежность ситуации и бессилие что-то изменить, что в итоге привело ее к мысли о самоубийстве.

Причиной депрессии послужил недавний разрыв с приятелем. Dana не знала, как вообще можно водить компанию с мальчиком, не занявшись с ним сексом с первой же встречи, даже если она не испытывала удовольствия, и как порвать отношения, которые ее чем-то

не устраивали. Дане ложилась с парнями в постель, хотя ей требовалось просто с ними пообщаться.

Девушка перешла в другую школу, но не могла преодолеть стеснительность и боялась завязывать дружеские отношения, не решалась первой начать разговор и отвечала, только если к ней кто-то обращался. Дане не понимала, как объяснить окружающим, что она собой представляет, и не знала, как реагировать на обычное: «Привет, как дела?»<sup>22</sup>

Она обратилась к врачу, и ее включили в число участников проводившейся в Колумбийском университете экспериментальной программы лечения подростков, страдающих депрессией. Главным в назначенному курсе терапии было стремление помочь ей научиться уживаться с окружающими, а именно: налаживать дружеские отношения, чувствовать себя более уверенной при общении со сверстниками, устанавливать пределы допустимой сексуальной близости, поддерживать интимные отношения и выражать свои чувства. По существу, это был коррекционный курс по основным навыкам и умениям управлять своими эмоциями. И он оказался действенным — Дане избавилась от депрессии.

Проблемы со взаимоотношениями, особенно у молодых людей, служат спусковым механизмом депрессии. У детей они одинаково часто возникают как с родителями, так и со сверстниками. Подавленные дети и подростки обычно не умеют или не хотят говорить о своих печалях. Они, по-видимому, не способны точно определить свои чувства, демонстрируя мрачную раздражительность, нетерпимость, капризы и гнев, особенно по отношению к родителям. А тем, в свою очередь, сложно предлагать подавленному ребенку эмоциональную поддержку и руководство к действию, в которых он реально нуждается. Так начинается движение по нисходящей, нередко заканчивающееся постоянными спорами и отчуждением.

Новый взгляд на причины депрессии у молодых людей указывает на дефицит в двух областях эмоциональной компетентности:

умение выстраивать и поддерживать взаимоотношения, с одной стороны, и провоцирующий депрессию способ интерпретации неудач — с другой. Хотя некоторая доля склонности к депрессии почти наверняка обусловлена генетической предрасположенностью, нельзя сбрасывать со счетов и ту составляющую, которая связана с пессимистическими, пораженческими мыслями. Это предрасполагает детей реагировать на мелкие жизненные неудачи — плохую оценку, споры с родителями, неприятие со стороны социума — подавленным состоянием. Есть основания полагать, что склонность к депрессии получает все большее распространение среди молодежи.

## Цена современности: «эпидемия» депрессии

Первые годы нового тысячелетия возвещают о веке меланхолии — точно так же, как XX век стал веком тревоги. Международные данные указывают на явление, которое, по-видимому, можно назвать современной эпидемией депрессии, распространяющейся вместе с модернизацией современного образа жизни. Во всем мире каждое следующее поколение с начала века подвергается более высокому по сравнению с родителями риску испытать сильную депрессию — не просто тоску, а парализующее безразличие, подавленное настроение и жалость к себе, а также всепоглощающую безнадежность по поводу хода жизни<sup>23</sup>. Эти приступы начинаются во все более раннем возрасте. Детская депрессия, прежде мало кому известная (или, по крайней мере, не получавшая распространения), похоже, превращается в неотъемлемую черту современного общества.

Хотя вероятность возникновения подавленного состояния увеличивается с возрастом, сегодня депрессия «молодеет», причем существенно. Для рожденных после 1955 года вероятность того, что они в какой-то момент жизни будут страдать тяжелой формой депрессии,

во многих странах в три и более раз выше, чем для их дедушек и бабушек. Среди американцев, родившихся до 1905 года, случаи серьезной депрессии составляли всего 1%; из родившихся после 1955 года 6% к 24 годам уже достигли этого состояния. У людей, родившихся в период с 1945 по 1954 год, шансы впасть в серьезную депрессию до 34 лет были в 10 раз выше, чем у родившихся между 1905 и 1914 годами<sup>24</sup>. И в каждом поколении наметилась устойчивая тенденция: первый приступ депрессии случается все в более раннем возрасте.

Результаты проведенных в мировом масштабе исследований с участием более чем 39 тысяч человек выявили аналогичную тенденцию в Пуэрто-Рико, Канаде, Италии, Германии, Франции, Тайване, Ливане и Новой Зеландии. В Бейруте рост случаев депрессии среди населения неизменно сопровождал политические события в стране при явно выраженной тенденции к ее усилению в периоды гражданских войн. В Германии количество страдавших депрессией к 35 годам составило 4% из числа тех, кто родился до 1914 года, а для людей в возрасте 35 лет, родившихся за десять лет до 1944 года, показатель составил 14%. Во всем мире поколения, достигшие совершеннолетия в периоды политических неурядиц, отличались более высоким уровнем депрессии, хотя общая тенденция к ее углублению не связана с политическими событиями.

Поиск корней депрессии в детстве (именно тогда люди впервые ее переживают), похоже, также соответствует общей направленности исследований. Когда я попросил специалистов высказать свое мнение, оказалось, что существует несколько теорий.

Доктор Фредерик Гудвин, бывший директор Национального института психического здоровья США, поделился со мной своими мыслями: «Произошло чудовищное разрушение малой семьи»: удво-

---

\* Малая семья состоит из родителей и детей; большая семья включает также ближайших родственников. Прим. ред.

ение числа разводов, резкое сокращение времени, которое родители могут уделять детям, а также увеличение нестабильности. Вырастите, ничего не зная о своей большой семье. Утрата этих прочных источников солидаризации означает гораздо большую подверженность депрессии».

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

Мартин Селигман, психолог из Университета штата Пенсильвания, заметил: «За последние 30–40 лет мы стали свидетелями усиления индивидуализма и угасания массовой веры в религию и поддержку со стороны общества и большой семьи. Это означает утрату духовных ресурсов, которые могут смягчить для человека последствия ошибок и неудач. До какой степени вы считаете неуспех чем-то продолжающимся и до какой степени преувеличиваете его, распространяя на все в своей жизни, до такой же степени вы склонны превращать сиюминутное крушение надежд в вечный источник безнадежности. Но если у вас более широкие взгляды, вроде веры в Бога или в загробную жизнь, и вы потеряете работу, то воспримете случившееся всего лишь как временное поражение».

Каковы бы ни были причины депрессии, душевное состояние молодых людей уже стало насущной проблемой. В США оценка

количества детей и подростков, пребывающих в угнетенном состоянии, в противоположность их восприимчивости к депрессии на протяжении всей жизни, колеблется в широких пределах. В ходе нескольких эпидемиологических исследований с использованием строгих критериев (принятых в медицине диагностических симптомов депрессии) выяснилось, что для мальчиков и девочек от 10 до 13 лет коэффициент заболеваемости тяжелой депрессией на протяжении одного года составляет 8–9%, хотя другие исследования дают примерно вдвое меньшую оценку (кое-кто оценивает показатель еще ниже, где-то на уровне 2%). В период пубертата, по некоторым данным, коэффициент повышается примерно в два раза; до 16% девушек от 13 до 16 лет испытывают приступ депрессии, тогда как для мальчиков указанная цифра практически не меняется<sup>25</sup>.

## Как депрессия протекает у молодежи

О том, что депрессию в детстве следует *предупреждать*, а не лечить, недвусмысленно говорит следующее тревожное открытие: даже легкие эпизоды подавленного настроения у ребенка могут служить предзнаменованием тяжелых состояний в более зрелом возрасте<sup>26</sup>. Подвергается сомнению привычное допущение, будто детская депрессия в конечном счете не имеет значения и «с возрастом проходит». Конечно, каждый ребенок время от времени грустит, ведь детство и отрочество, равно как и зрелость, — время периодических разочарований и больших и мелких потерь, сопровождающихся печалью. Профилактика нужна не для таких случаев, а для детей, у которых печаль скатывается по спирали, переходя в беспросветное уныние, приводящее их в отчаяние, делающее раздражительными и замкнутыми, то есть в гораздо более тяжелую меланхолию.

У трех из четырех детей, страдавших настолько серьезной депрессией, что их направляли на лечение, впоследствии случался более тяжелый приступ, согласно данным, собранным Марией Ковач, психологом из Западного психиатрического института и клиники Университета Питтсбурга<sup>27</sup>. Ковач изучала детей с диагнозом «депрессия» с восьмилетнего возраста, оценивая их состояние каждые несколько лет, пока им не исполнилось 24 года.

У детей, страдавших серьезной депрессией, приступы длились в среднем около 11 месяцев, хотя у одного из шести она не проходила по 18 месяцев. Депрессия в легкой форме, начинавшаяся у некоторых уже в пять лет, мучила меньше, но тянулась гораздо дольше, в среднем около четырех лет. Как обнаружила Ковач, у детей с незначительным депрессивным синдромом гораздо выше вероятность его усиления и перехода в серьезную — так называемую двойную — депрессию. Те, у кого она развивается, в гораздо большей степени подвержены приступам, повторяющимся на протяжении многих лет. Когда дети, пережившие приступ, достигали отрочества и ранней зрелости, они страдали от депрессии или маниакально-депрессивного расстройства в среднем один раз в три года.

Для детей это оборачивается гораздо худшими последствиями, чем просто страдания, вызванные собственно депрессией. В разговоре со мной Ковач как-то заметила: «Дети усваивают социальные навыки, общаясь со сверстниками. Что вы, например, сделаете, если захотите что-либо, но не сумеете получить? Скорее всего, понаблюдаете, как другие ведут себя в подобной ситуации, и попытаетесь повторить. Но дети, впавшие в депрессию, вероятнее всего, попадут в число нерадивых учеников, с которыми другие играют не слишком охотно»<sup>28</sup>.

Угрюмая замкнутость или уныние, в котором пребывают такие дети, заставляет их уклоняться от попыток завязать контакты или отворачиваться, когда другой ребенок постараится привлечь

их внимание, — социальный сигнал, который тот воспринимает исключительно как категорический отказ общаться. В итоге депрессивные дети на игровой площадке становятся изгоями, всеми забытыми и никому не интересными. Пробел в опыте межличностного общения означает, что они упускают нечто такое, что вполне естественным образом усвоили бы в процессе игры. В результате они могут превратиться в «тюфяков» в социальном и эмоциональном смысле, которым предстоит многое наверстать, когда депрессия пройдет<sup>29</sup>. При сравнении детей в подавленном настроении с теми, кто ему не подвержен, обнаруживается, что первые менее способны к общению, у них меньше друзей, их реже зовут поиграть, они мало кому нравятся и у них обычно больше трений во взаимоотношениях со сверстниками.

Другим неприятным следствием становится плохая успеваемость в школе. Депрессия ухудшает память и способность к сосредоточению, мешая концентрировать внимание во время занятий и удерживать в памяти полученную информацию. Ребенку, который ни от чего не испытывает удовольствия и ничему не радуется, гораздо труднее направить энергию на выполнение трудных заданий, не говоря уже о потоке переживаний в процессе обучения. Вполне понятно, что чем дольше дети, участвовавшие в исследовании Ковач, пребывали в депрессии, тем хуже становились их отметки и ниже баллы за тесты достижений; вероятность того, что они попадут в число отстающих, возрастила. Существует прямая зависимость между продолжительностью пребывания ребенка в депрессии и его средним баллом за успеваемость, причем показатель постоянно снижается на протяжении периода угнетенного состояния. Трудности с учебой только усугубляют депрессивное состояние. Ковач замечает: «Вообразите, что вы уже в депрессии, а вдбавок вас выгнали из школы и вы сидите дома в полном одиночестве, вместо того чтобы играть с другими детьми».

## Депрессивное мышление

Как и у взрослых, пессимистичное отношение к жизненным неурядицам, по-видимому, питает чувство беспомощности и безнадежности, лежащее в основе депрессии у детей. Давно известно, что люди, *уже* пребывающие в угнетенном состоянии, мыслят именно так. Однако совсем недавно выяснилось, что дети, наиболее подверженные меланхолии, часто склонны пессимистически смотреть на жизнь еще *до того*, как начинают чувствовать себя подавленными. Это открытие предполагает существование «окна возможности», чтобы сделать таким детям предохранительную «прививку» против депрессии прежде, чем она на них обрушится.

Одно из подтверждений этому было получено в ходе опроса детей, как бы они сами оценили свою способность управлять происходящим в их жизни (например, изменить положение дел к лучшему)? Дети оценивали, насколько к ним подходят такие утверждения, как: «Когда у меня дома возникают проблемы, я лучше, чем большинство детей, помогаю их разрешить» и «Усердно занимаясь, я получаю хорошие оценки». Детям, заявившим, что ни одна из этих положительных характеристик к ним не относится, даже в голову не приходит, что они могут что-то сделать и тем самым изменить положение вещей. Чувство беспомощности сильнее всего переживается детьми, испытывающими наибольшую подавленность<sup>30</sup>.

Впечатляющие результаты дало наблюдение за пяти- и шестиклассниками через несколько дней после получения годовых школьных оценок. Как все мы помним, табель успеваемости — один из величайших источников бурной радости и отчаяния в детстве. Исследователи считают: по тому, как дети оценивают свою роль в получении более низкой оценки, чем ожидали, можно сделать определенный вывод. Те, кто относит плохую оценку на счет какого-то личного недостатка («я тупой»), испытывают большую подавленность, чем

те, кто воспринимает ситуацию так, будто могли что-то изменить («если бы я больше работал над домашним заданием, то и оценка была бы лучше»)<sup>31</sup>.

Исследователи выявили группу учеников из третьего, четвертого и пятого классов, которых отвергали одноклассники, и проследили, кто из них остался социальным изгоем в следующем учебном году. То, как дети объясняли позицию сверстников, по-видимому, имело решающее значение в том, впадали они в депрессию или нет. У тех, кто считал неприятие одноклассников следствием какого-то дефекта в самих себе, настроение становилось все более подавленным. А оптимисты, уверенные, что могут предпринять нечто, чтобы изменить положение дел к лучшему, не особенно унывали, несмотря на продолжавшееся общественное непризнание<sup>32</sup>. При обследовании во время вызывающего стресс перехода в седьмой класс дети с пессимистической установкой реагировали депрессивными проявлениями на растущие конфликты в школе и любые неприятности дома<sup>33</sup>.

Самое очевидное доказательство того, что из-за пессимистического взгляда на жизнь дети становятся чрезвычайно восприимчивы к депрессии, предоставило пятилетнее исследование, начавшееся, когда дети учились в третьем классе<sup>34</sup>. Для младших школьников самым надежным прогнозирующим фактором вероятности возникновения депрессии оказалось пессимистическое мировоззрение в сочетании с каким-либо тяжелым ударом вроде развода родителей или смерти кого-то из членов семьи. После таких событий ребенок расстраивался, становился неуравновешенным и оставался жить с родителем, чаще всего педагогически, а точнее, психологически неспособным облегчить непростое состояние сына или дочери. За время обучения в начальной школе произошло явное изменение взглядов на счастливые и не слишком приятные события, причем дети соотносили их с собственными чертами: «Я получаю хорошие оценки, потому что я умный»; «У меня мало друзей, потому что со мной неинтересно».

Изменения происходят, по-видимому, постепенно, с третьего по пятый классы. Дети, принимающие пессимистический взгляд на жизнь, объясняющие неудачи каким-то ужасным недостатком в себе, постепенно становятся жертвами подавленного настроения, реагируя только на неудачи. Более того, само переживание депрессии усиливает пессимистический образ мышления. И даже когда депрессия проходит, у ребенка остается нечто вроде эмоционального шрама, комплекса убеждений, заложенных этим состоянием и закрепившихся в психике. Он не способен хорошо успевать в школе, не внушает симпатии и ничего не может сделать, чтобы избавиться от обуревающих его настроений. Навязчивые идеи могут повысить уязвимость ребенка к возникновению депрессивного состояния в дальнейшей жизни.

## Отравляющая депрессия

Сначала — хорошие новости. Получены доказательства того, что если детей обучать выбору более продуктивных методов решения проблем, то риск возникновения депрессии снижается\*. Исследова-

---

\* Для лечения депрессии у детей, в отличие от взрослых, лекарственная терапия не составляет полной альтернативы психотерапии или профилактическому просвещению, поскольку детский организм усваивает лекарственные препараты не так, как взрослый. Трициклические антидепрессанты, часто с успехом применяемые взрослыми людьми, при проведении контрольных испытаний с детьми давали тот же результат, что и плацебо. Новые средства от депрессии, включая «Прозак», пока еще не прошли испытаний на детях. В настоящее время Департамент по контролю за качеством пищевых продуктов, медикаментов и косметических средств проводит исследование дезипримина, одного из наиболее распространенных (и безопасных) трициклических для взрослых, как возможной причины смерти многих детей. *Прим. автора.*

ние, проведенное в одной из средних школ, установило, что примерно один из четырех учащихся пребывает в подавленном состоянии (психологи называют его легкой степенью депрессии)<sup>35</sup>. В такой форме расстройство еще не стало слишком серьезным и не выходит за пределы обычной печали. Некоторые пребывали в данном состоянии от нескольких недель до нескольких месяцев, и оно неизбежно переходило в депрессию.

На специальных занятиях в классе продленного дня 75 учеников, страдавших депрессией в легкой форме, учились сопротивляться моделям мышления, связанным с подавленностью и унынием, легче заводить друзей, лучше ладить с родителями и более активно участвовать в тех сферах общественной жизни, которые они сочтут наиболее интересными. К концу восьминедельного цикла занятий 55% учащихся избавились от легкой депрессии, тогда как только 25% учеников в аналогичном состоянии, не участвовавших в программе, постепенно начали приходить в норму. Год спустя в серьезную депрессию впали 25% учеников из сравнительной группы и только 14% из тех, кого включили в программу по профилактике депрессии. И хотя было проведено всего восемь занятий, риск погрузиться в депрессию, похоже, уменьшился почти наполовину<sup>36</sup>.

Не менее обнадеживающие результаты дал специальный курс обучения, еженедельно проводимый с подростками 10–13 лет, не ладившими с родителями и обнаруживавшими отдельные симптомы депрессии. На занятиях после уроков они осваивали некоторые основные навыки управления эмоциями, включая умение улаживать разногласия, думать, прежде чем действовать, и — возможно, самое важное — противодействовать пессимистическим взглядам, связанным с депрессией, например принять решение усерднее заниматься после несданного экзамена, а не предаваться размышлению типа «Просто я не слишком сообразительный».

«На этих занятиях ребенок узнает, что настроения вроде тревоги, печали и гнева обрушаются на вас, не лишая возможности с ними справиться, и вы вполне способны изменить свое настроение с помощью соответствующих мыслей, — подчеркивает психолог Мартин Селигман, один из разработчиков программы. — Благодаря тому что обсуждение угнетающих мыслей побеждает накапливающееся беспросветное уныние, оно становится прямым положительным стимулом, превращающимся в привычку».

Занятия наполовину уменьшили показатели депрессивного состояния и позволили сохранить этот уровень в течение следующих двух лет. Через год после окончания курса всего 8% его слушателей набрали во время теста на выявление депрессивного синдрома сумму баллов, соответствующую средней или тяжелой степени, в сравнении с 29% детей из группы. А спустя два года примерно у 20% прошедших курс обнаружились некоторые симптомы по крайней мере легкой степени депрессии по сравнению с 44% детей из группы.

Умение управлять собственными эмоциями становится чрезвычайно полезным навыком в переходном возрасте. Селигман замечает: «Эти дети, по-видимому, лучше справляются с обычными для подростков адовыми муками из-за неприятия. Похоже, они получили такую возможность в момент наивысшего риска впасть в депрессию, как раз когда вступали в пору отрочества. Усвоенные знания с годами не забываются, что позволяет предположить, что дети активно пользуются ими в повседневной жизни».

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

## Расстройства пищевого поведения

В конце 1960-х годов, в бытность аспирантом на факультете клинической психологии, я знал двух женщин с явными расстройствами пищевого поведения, но понял это лишь спустя много лет. С одной из них, блестяще учившейся в аспирантуре на математическом факультете Гарвардского университета, я впоследствии долго поддерживал дружеские отношения, другая работала библиотекарем в Массачусетском технологическом институте. Математичка, хотя и худая, как скелет, не могла заставить себя как следует поесть и говорила, что пища вызывает у нее отвращение. Библиотекарша, несмотря на пышные формы, обожала мороженое, морковный пирог и другие десерты. Однажды она с некоторой долей смущения призналась мне, что порой, не в силах остановиться, объедается чем-нибудь сладким, а затем тайком от всех уходит в туалет, где искусственно вызывает рвоту. Сейчас я поставил бы им такие диагнозы: у математички — нервная анорексия (отсутствие аппетита на нервной почве), а у библиотекарши — булимия (резко усиленное чувство голода).

В то время подобных диагнозов не ставили, и только теперь клиницисты начинают более определенно высказываться по этому поводу. Еще в 1969 году Хильда Брух, одна из основоположниц указанного направления в науке, опубликовала очень интересную статью о нарушениях пищевого поведения<sup>37</sup>. Брух не могла понять женщин, которые голоданием доводили себя до смерти, и предположила, что одна из причин заключается в неспособности точно понять потребности своего организма и надлежащим образом отреагировать на них, и в первую очередь на чувство голода. С тех пор вышло невероятное количество книг о нарушениях пищевого поведения, в которых обсуждается множество различных гипотез об их причинах. Проблема начинает формироваться у все более юных девушек, ощущающих

необходимость соответствовать недостижимо высоким стандартам женской красоты, и усугубляется придирчивыми мамашами, опутывающими дочерей прочной сетью вины и упреков.

У большинства данных гипотез один серьезный недостаток: все они построены на основе обобщенных данных наблюдений, проведенных во время лечения. Однако с научной точки зрения гораздо лучше было бы организовать многолетние исследования больших групп людей, чтобы выяснить, кто из них со временем столкнется с данной проблемой. Такого рода исследование дает возможность провести четкое сравнение, которое приведет к однозначному ответу, к примеру, на вопрос: формируют ли строгие родители у девушки предрасположенность к нарушениям пищевого поведения? Кроме того, можно будет определить комплекс условий, ведущих к возникновению проблемы, и выделить их из группы тех, которые могут показаться ее причиной, но в действительности сопутствуют людям без расстройств пищевого поведения так же часто, как и тем, кто обращается за врачебной помощью.

Когда такое исследование с участием более 900 учениц седьмого-десятого классов было наконец проведено, полученные данные подтвердили, что недостатки в управлении эмоциями — особенно неумение разбираться в своих душевных переживаниях и держать их под контролем — являются основными факторами, провоцирующими расстройства пищевого поведения<sup>38</sup>. Как раз к десятому классу у 61 девочки из элитной средней школы в пригороде Миннеаполиса проявились серьезные признаки анорексии или булимии. Чем больше усугублялась проблема с питанием, тем острее девочки реагировали на неудачи, трудности и мелкие неприятности сильными негативными переживаниями, которые не могли обуздать, и тем меньше понимали, что именно чувствуют. И когда к этим двум потокам переживаний добавлялось крайнее недовольство своим телом, результатом становилась анорексия или булимия. Чрезмерно требовательные

родители, как показало исследование, не играли особой роли в расстройствах пищевого поведения. (По мнению Брух, теории, основанные на ретроспективном подходе к предмету, вряд ли можно считать состоятельными, ведь иногда родители, желая помочь дочери, начинают жестко контролировать ее уже *в ответ* на нарушение питания.) Несостоятельными были признаны и такие расхожие толкования, как страх перед половой жизнью, ранний пубертат и заниженная самооценка.

Напротив, причинно-следственная связь, обнаруженная в ходе перспективного исследования, возникала начиная с впечатлений, обрушающихся на взрослеющих девушки в обществе, озабоченном достижением неестественной худобы как символа женской красоты. Задолго до отрочества девочки уже испытывают смущение из-за своего веса. Одна шестилетняя кроха в ответ на предложение матери пойти поплавать ударила в слезы и заявила, что в купальном костюме выглядит толстой, хотя по словам педиатра, рассказавшего эту историю, у нее был совершенно нормальный для ее роста вес<sup>39</sup>. При обследовании 271 представительницы младшего подросткового возраста 25% девочек считали себя слишком толстыми, хотя подавляющее большинство имело нормальный вес. Однако исследование в Минneapolis показало, что наличия избыточного веса самого по себе недостаточно для объяснения, почему у некоторых девушек продолжают обнаруживаться нарушения пищевого поведения.

Некоторые тучные люди не улавливают разницы между состояниями испуга, гнева и голода, для них это одно ощущение — голод, что заставляет их объедаться, когда они расстроены<sup>40</sup>. По-видимому, нечто подобное происходило и с этими девочками. Глория Леон, психолог из Университета штата Миннесота, занимавшаяся исследованием нарушений пищевого поведения у юных девушек, заметила, что они «плохо разбирались в своих ощущениях и сигналах, подаваемых организмом. Это самый мощный предсказатель того, что в ближайшие

два года у них обнаружится нарушение питания. Большинство детей способны распознавать свои ощущения, определять, когда им скучно, когда они сердятся, подавлены или голодны, — это основная часть эмоционального обучения. Но девушки испытывали трудности с проведением различий между своими самыми главными чувствами. Возможно, у них возникают проблемы с бойфрендом, и они не знают наверняка, что именно испытывают — гнев, тревогу или подавленность. Они просто переживают эмоциональную бурю, а поскольку не знают, как эффективно с ней справляться, то приучаются улучшать самочувствие с помощью еды. Так формируется прочно укоренившаяся эмоциональная привычка».

Обыкновение успокаивать себя таким способом вступает в противоречие с угнетающей мыслью о том, что девушки должны быть худенькими, и это открывает прямую дорогу к развитию расстройств пищевого поведения. «Вначале может начаться полный пищевой разгул, — говорит Леон. — И чтобы оставаться худой, девушка прибегает к рвотным либо слабительным средствам или к интенсивным физическим нагрузкам с целью сбросить вес, набранный в результате переедания. Она может избрать и другой путь борьбы за урегулирование эмоциональной неразберихи — полностью отказаться от еды. Возможно, таким образом она убеждает себя в том, что хоть как-то контролирует переполняющие ее эмоции».

Сочетание недостаточного самопознания и слабо развитых навыков общения означает, что девочки, выведенные из душевного равновесия друзьями или родителями, теряются, не зная, какие действенные меры принять, чтобы уладить отношения или умерить свои переживания. А в результате угнетенное состояние духа вызывает нарушение питания, которое проявляется в форме булимии, или анорексии, или просто отвращения к еде. Наиболее действенные методы лечения, по мнению Леон, включают коррекционный курс обучения, цель которого — привить им навыки

управления своими эмоциями, которых они полностью лишены. «Клиницисты считают, — замечает она, — что желание справиться с такими недостатками делает терапию эффективнее. Девушкам следует научиться разбираться в собственных чувствах и найти способы успокаиваться и поддерживать нормальные отношения с другими, не вырабатывая неадекватных и весьма пагубных привычек питания».

### Только одинокие: исключенные из школы

В начальной школе случилась драма. Ученик четвертого класса Бен, как обычно, подошел на перемене к группе одноклассников и неожиданно услышал от своего друга Джейсона, что сегодня в обеденный перерыв они не будут вместе играть: Джейсон хочет играть с Чадом. Вконец расстроенный Бен, понурив голову, засился слезами. Спустя час, немного успокоившись, он подошел к столу, где обедали Джейсон и Чад, и крикнул, обращаясь к Джейсону:

— Я тебя ненавижу!  
— Почему? — спросил Джейсон.  
— Потому что ты обманщик, — заявил Бен тоном обвинителя. — Всю неделю ты говорил, что будешь играть со мной, и соврал.

Отвернувшись от них, Бен сел за свой стол и тихо заплакал. Джейсон и Чад подошли к нему и попытались завязать разговор, но Бен заткнул уши пальцами, демонстративно отказываясь их слушать, выбежал из столовой и спрятался за мусорным баком. Несколько девочек, наблюдавших эту сцену, решили выступить в качестве миротворцев: они нашли Бена и объявили ему, что Джейсон готов играть и с ним тоже. Но Бен не стал слушать и девочек, велел оставить его в покое, а потом в полном одиночестве продолжил растревывать свои раны, проливая горькие слезы и дуясь на весь свет<sup>41</sup>.

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

Исключение из школы в первую очередь грозит детям, отвергнутым социумом. Для детей, не принятых сверстниками, процент отсева из школы в два-восемь раз выше, чем для тех, у кого есть друзья. В ходе одного исследования, например, выяснилось, что 25% детей, не пользовавшихся популярностью в начальной школе, отсеялись еще до окончания средней школы; для сравнения: обычный показатель отсева составляет 8%<sup>42</sup>. Ничего удивительного: только представьте, каково проводить 30 часов в неделю там, где вы никому не нравитесь.

Существуют две разновидности эмоциональных наклонностей, из-за которых дети в итоге становятся социально отверженными. Как мы уже поняли, первая — предрасположенность к вспышкам гнева и склонность усматривать враждебность даже там, где ее и в помине нет. Вторая — застенчивость, тревожность и боязнь общения. Особо отмечу: речь идет именно о тех детях, которых отвергают (их неловкость часто заставляет других испытывать дискомфорт) и стараются в любом случае обойти стороной.

Одна из причин, по которой дети становятся отверженными, кроется в посылаемых ими эмоциональных сигналах. Когда ученикам начальной школы, имевшим мало друзей, дали задание подобрать

к таким эмоциям, как отвращение или гнев, соответствующие выражения лица, они сделали гораздо больше ошибок, чем дети, пользовавшиеся популярностью. Когда ребят в детском саду попросили объяснить, каким образом они устанавливают с кем-то дружеские отношения или воздерживаются от драки, именно непопулярные дети — те, с кем избегают играть, — дали ответы, которыми наносили себе вред (например, «Врежу ему!» в ответ на вопрос, что они сделают, если оба потянутся за одной и той же игрушкой). Также они без уверенности обращались за помощью к взрослым. А когда подростков попросили изобразить печаль, рассерженность или озорное настроение, исполнение этих ролей самыми непопулярными из них оказалось наименее убедительным. Вероятно, поэтому неудивительно, что у таких детей возникает ощущение, будто они бессильны произвести лучшее впечатление при попытке подружиться. Их социальная некомпетентность оборачивается самосбывающимся пророчеством. Вместо того чтобы освоить новые подходы к установлению дружеских отношений, они продолжают использовать модель, которая не принесла им успеха в прошлом, или находят еще более неподходящие ответные реакции<sup>43</sup>.

В лотерее симпатий эти дети не отвечают главным эмоциональным критериям: их не считают достаточно интересными для общения и они не знают, как сделать так, чтобы другому было хорошо. Наблюдения за непопулярными детьми во время игры показывают, например, что они гораздо чаще других жульничают, дуются и бросают игру, когда проигрывают, или хващаются и рисуются, когда побеждают. Разумеется, большинство детей жаждет победить в игре, но в любом случае — победы или проигрыша — почти все умеют сдерживать свою эмоциональную реакцию и проигрыш не подрывает их отношения с выигравшим другом.

«Социально глухих» детей, у которых постоянно возникают трудности со считыванием эмоций и ответной реакцией, в будущем

ожидает изоляция. Сказанное, конечно, не относится к тем, кто изредка переживает ощущение заброшенности. Однако у детей, которых все время отталкивают и не принимают в компанию, до окончания школы так и остается статус отверженных. Прилипший, как ярлык, он доставляет немало мучений. Последствия того, что ребенок попал в число изгоев общества, более всего сказываются в период достижения совершеннолетия: именно в процессе близкого дружеского общения и игры дети оттачивают и совершенствуют социальные и эмоциональные навыки, которые им пригодятся в дальнейшей жизни. Но дети, исключенные из сферы такого обучения, неизбежно оказываются в крайне невыгодном положении.

Неудивительно, что подобного рода изгои сетуют на сильную тревожность и постоянные волнения, а также на перманентную депрессию и одиночество. По существу, именно популярность ребенка среди сверстников в третьем классе служит более точным показателем проблем с психическим здоровьем в 18 лет, чем, в частности, оценки со стороны воспитателей и учителей, выполнение школьных заданий, IQ и даже баллы за психологические тесты<sup>44</sup>. И в более поздние периоды жизни люди, имеющие мало друзей и пребывающие в хроническом одиночестве, как известно, подвергаются большему риску заболеть и умереть молодыми.

По утверждению психоаналитика Гарри Салливана, мы учимся устанавливать близкие отношения, то есть улаживать разногласия и делиться сокровенными чувствами, общаясь с первыми в жизни друзьями одного с нами пола. Но у социально отверженных детей по сравнению со сверстниками гораздо меньше шансов приобрести надежного друга в решающий период обучения в начальной школе, а, следовательно, и выше вероятность упустить благоприятные возможности эмоционального развития<sup>45</sup>. Ведь всего один друг очень важен, даже если все остальные отвернутся (или дружба с ними окажется не слишком крепкой).

## Обучение дружбе

Все же у отвергнутых детей есть надежда. Стивен Эшер, психолог из Университета штата Иллинойс, разработал серию уроков «по обучению дружбе» для «непопулярных» детей, и его программа уже продемонстрировала определенную эффективность<sup>46</sup>. Выявив самых нелюбимых учеников третьего и четвертого классов, Эшер провел с ними шесть занятий на тему, как «сделать игры увлекательнее», став «дружелюбными, веселыми и тактичными». Чтобы избежать закрепления репутации изгоев, детям сказали, что они выступят в роли «консультантов» инструктора, который пытается выяснить, благодаря каким моментам игры становятся более приятными.

Детей обучали вести себя так, как, по мнению Эшера, обычно ведут себя популярные ученики. Например, им рекомендовали предлагать альтернативные варианты и компромиссы (а не драться!), если они не согласны с правилами. Не забывать поговорить с другим ребенком и попросить его во время игры рассказать о себе. Слушать и смотреть на него, чтобы понять, что он делает. Сказать, что-либо приятное, когда у другого что-то здорово получается. Улыбаться и предлагать помочь или давать советы, говорить ободряющие слова. Дети также усвоили базовые правила вежливого общения, играя с одноклассниками в такие игры, как «Собери хвост», после чего им объясняли, насколько хорошо они с этим справились. Мини-курс умения ладить дал замечательный результат: год спустя дети, прошедшие его — причем все были отобраны как вызывавшие наименьшую симпатию в своем классе, — прочно занимали среднее положение на шкале популярности: никто не был «звездой общения», но и не остался отверженным.

Аналогичные результаты получил и Стивен Новицкий, психолог из Университета Эмори<sup>47</sup>. Его программа предусматривает обучение «непопулярных» детей оттачивать способность понимать и соответствующим образом реагировать на чувства других. Например, детей,

упражняющихся в выражении ощущений счастья или печали, снижают на видеопленку, а затем учат усиливать эмоциональную выразительность, после чего они проверяют только что отшлифованные навыки на том, с кем хотят подружиться.

Уровень успешности таких программ с точки зрения повышения популярности отвергнутых детей оценивается в 50–60%. Эти программы (по крайней мере, имеющиеся на сегодняшний день), по-видимому, больше подходят для учеников третьего–четвертого классов, чем для старшеклассников, и больше ориентированы на детей, не умеющих общаться, чем крайне агрессивных. Однако вопрос в тонкости настройки. Обнадеживает то, что многих или даже большую часть отвергнутых сверстниками детей можно вернуть в круг дружеского общения с помощью начального эмоционального обучения.

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

Студенты местного университета называют это *пить по-черному* — налегать на пиво до потери сознания. Вот один из приемов: прикрепить воронку к садовому шлангу, чтобы бидон пива можно было осушить примерно за десять секунд, — и он отнюдь не единственный. В результате исследования выяснилось, что две пятых студентов мужского пола пропускают семь и более порций спиртного за раз, тогда как 11% называют себя сильно пьющими. К ним, конечно, можно применить и другой термин — «алкоголики»<sup>48</sup>. Примерно у половины мужчин — выпускников вузов и у 40% женщин по крайней мере дважды в месяц случаются обильные возлияния<sup>49</sup>.

Хотя в 1980-е годы употребление молодыми американцами большинства наркотиков в целом сократилось, устойчивая тенденция к росту алкогольной зависимости сохраняется. Согласно исследованию 1993 года, 35% выпускниц вузов, по их собственному признанию,

пили, чтобы опьянять, тогда как в 1977 году таких женщин насчитывалось всего 10%. В целом один из трех студентов пьет, чтобы напиться в стельку. Как следствие возникают и другие риски: 90% всех случаев изнасилования на территории университетов, о которых сообщается в полицию, происходят, когда либо напавший, либо жертва, либо они оба находились в состоянии опьянения<sup>50</sup>. Несчастные случаи, связанные с потреблением алкоголя, — основная причина смерти молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет<sup>51</sup>.

Баловство с наркотиками и спиртным можно было бы рассматривать как ритуал посвящения во взрослую жизнь, если бы первая проба не превращалась для некоторых в устойчивую привычку. Начало пагубному пристрастию большинства пьяниц и токсикоманов было положено именно в подростковый период, хотя, конечно, далеко не всех, кто в этом возрасте пробует наркотики и спиртное, ожидает нечто подобное. К моменту окончания средней школы более 90% учащихся уже употребляли хмельные напитки, однако только 14% становятся настоящими алкоголиками<sup>52</sup>. Из нескольких миллионов американцев, попробовавших кокаин, менее 5% превращаются в наркоманов. Почему так происходит? Несомненно одно: те, кто живет в районах с высоким уровнем преступности, где кокаин продается на каждом шагу, а наркоторговец представляет собой наиболее заметную модель эффективного экономического процветания местного масштаба, подвергаются наибольшему риску. Одни начинают злоупотреблять наркотиками, занявшиеся мелкой торговлей, другие подсаживаются на них из-за их доступности или под давлением культуры своей социальной группы, наделяющей наркотики романтическим ореолом. Данный фактор увеличивает опасность формирования наркотической зависимости жителя любого района, даже (и, возможно, особенно) самого богатого. Однако по-прежнему неясно, кто из общей массы подверженных соблазнам и влияниям, продолжая баловаться наркотиками и спиртным, почти наверняка приобретет устойчивое пристрастие.

Согласно одной из современных научных теорий, люди с укоренившейся привычкой, все больше попадающие в зависимость от алкоголя или наркотиков, пользуются ими как лекарством, чтобы умерить тревогу и гнев или прогнать депрессию. Рано попробовав наркотики или спиртное, они зацикливаются на химических веществах как способе избавиться от терзающей их тревоги или меланхолии. Из нескольких сотен учеников седьмого и восьмого классов, наблюдавшихся в течение двух лет, те, у кого был отмечен самый высокий уровень эмоционального дистресса, впоследствии проявили наибольшее пристрастие к алкоголю или наркотикам<sup>53</sup>. Этим, возможно, и объясняется, почему одни молодые люди (которых, кстати, немало), пробуя наркотики и спиртное, не приобретают пагубных привычек, а другие практически сразу становятся зависимы. Дело, видимо, в том, что люди, наиболее склонные к вырабатыванию пристрастия к чрезмерному употреблению наркотических средств, находят в них способ быстро утихомирить эмоции, годами лишавшие их покоя.

Как сформулировал Ральф Тартер, психолог из Западного психиатрического института и клиники в Питтсбурге, «людей с биологической предрасположенностью первая порция спиртного или доза наркотика в огромной степени подкрепляет, чего другие просто не ощущают. Многие выздоравливающие наркоманы рассказывают: “Приняв первую дозу, я впервые почувствовал себя нормально”. Так происходит физиологическая стабилизация, по крайней мере на короткое время»<sup>54</sup>. В сделке с дьяволом речь идет о привыкании: краткосрочное хорошее самочувствие в обмен на разрушение жизни.

Определенный эмоциональный склад, по-видимому, заставляет людей находить эмоциональное облегчение в каком-то одном веществе. К примеру, к алкоголизму ведут два эмоциональных пути. По первому идут те, кто в детстве был нервным и тревожным, а в подростковом возрасте открыл для себя, что алкоголь снижает тревогу. Очень часто таковыми бывают сыновья алкоголиков, которые сами

пристрастились к спиртному для успокоения нервов. Биологическим маркером служит пониженная секреция гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) — нейротрансмиттера, регулирующего тревожность: слишком низкий уровень ГАМК ощущается как высокая степень напряженности. В ходе исследования выяснилось, что у сыновей отцов-алкоголиков уровень ГАМК понижен и они испытывают сильное беспокойство, а когда пьют спиртные напитки, уровень ГАМК повышается и тревога ослабевает<sup>55</sup>. Сыновья алкоголиков пьют, чтобы ослабить напряжение, находя в алкоголе средство релаксации, видимо, недостижимой иным способом. Такие люди бывают склонны к злоупотреблению седативными средствами, равно как и алкоголем, ради достижения того же эффекта ослабления тревожности.

Нейропсихологическое обследование сыновей алкоголиков, у которых в двенадцатилетнем возрасте обнаруживались признаки тревожности (повышенная частота сердечных сокращений как ответная реакция на стресс, а также импульсивность), показало, что у этих мальчиков плохо функционировал неокортекс<sup>56</sup>. Таким образом, зоны головного мозга, которые могли бы способствовать ослаблению тревожности или контролю над импульсивностью, помогали этим детям меньше, чем другим. А поскольку неокортекс ведает еще и рабочей памятью, хранящей последствия различных способов действия при принятии решения, недостатки слаженной деятельности головного мозга могут содействовать соскальзыванию в алкоголизм. Люди игнорируют долгосрочные последствия пьянства, тем более добиваясь мгновенного успокоения с помощью алкоголя.

Страстное стремление к покоя, по-видимому, служит эмоциональным маркером генетической предрасположенности к алкоголизму. В ходе исследований 1300 родственников алкоголиков выяснилось, что больше всего шансов тоже стать алкоголиками у детей с неизменно высоким уровнем тревожности. Исследователи пришли к заключению, что у таких людей алкоголизм развивается как самолечение симптомов тревоги<sup>57</sup>.

Второй эмоциональный путь, ведущий к алкоголизму, обусловлен высоким уровнем возбуждения, импульсивности и скуки. Данная модель в младенчестве проявляется в том, что ребенок беспокойный, капризный и неуправляемый. В начальной школе такие дети считаются непоседами. Они гиперактивны и вечно нарываются на неприятности, то есть обнаруживают склонность, которая, как мы уже знаем, иногда толкает их на поиск друзей среди отверженных членов группы, что часто заканчивается криминалом или диагнозом «анти-социальная психопатия»\*. В основном такие люди (преимущественно мужчины) жалуются на тревожное возбуждение; их главный недостаток — неумеренная импульсивность. На скуку, которая на них нападает достаточно часто, они обычно реагируют возбуждением и внезапным стремлением к неоправданному риску. Повзрослев, люди с такой моделью поведения обнаруживают, что снять возбуждение им помогает алкоголь (это может быть связано с дефицитом двух других нейротрансмиттеров — серотонина и моноаминоксидазы). В сочетании с общей импульсивностью это также способствует развитию склонности к злоупотреблению наркотиками<sup>58</sup>.

Хотя депрессия и может кое-кого подтолкнуть к пьянству, метаболические последствия приема алкоголя после кратковременного облегчения часто только усугубляют ее. Люди, которые обращаются к алкоголю как к паллиативному средству, временно ослабляющему эмоции, чаще всего поступают подобным образом, чтобы унять тревогу, а во все не из-за депрессии. Для приведения, хотя бы временного, в норму чувств человека, пребывающего в состоянии депрессии, используются совсем другие лекарственные препараты. Хроническое угнетенное состояние ставит человека под угрозу привыкания к стимулирующим средствам, таким как кокаин, которые позволяют быстро справиться с унынием. Результаты исследования показали: более чем у половины

---

\* Диагностическая категория, принятая в США. *Прим. пер.*

пациентов, проходивших клинический курс лечения от кокаиновой зависимости, тяжелую депрессию диагностировали до того, как они начали принимать наркотик. Чем глубже было уныние в период, предшествовавший приему наркотика, тем прочнее оказывалось привыкание<sup>59</sup>.

При хроническом раздражении может развиться еще одна склонность. Во время обследования 400 пациентов, лечившихся от героиновой и опийной наркомании, более всего поражала одна особенность их эмоциональной сферы: они всю жизнь с трудомправлялись с гневом и быстро приходили в ярость. По их словам, благодаря опиатам они наконец-то почувствовали себя нормально и сумели расслабиться<sup>60</sup>.

И хотя предрасположенность к злоупотреблению наркотиками или алкоголем в большинстве случаев заложена в головном мозге, с чувствами, заставляющими людей заняться «самолечением» спиртным и наркотиками, можно справиться, не прибегая к лекарственной терапии. Уже в течение не одного десятка лет программы восстановления, принятые Обществом анонимных алкоголиков и другими организациями, с успехом демонстрируют возможные решения проблемы. По мере того как люди приобретают способностьправляться с негативными чувствами (успокаивать тревогу, сопротивляться депрессии и умерять гнев), у них пропадает потребность в искусственных средствах обретения душевного покоя. Основным навыкам управления эмоциями обучают в ходе реализации коррекционных программ лечения алкоголизма и наркомании. Конечно, было бы гораздо лучше, если бы эти навыки были приобретены еще в детстве, до того, как баловство переросло в дурную привычку.

## Больше никаких «войн»

Какие только «войны» на протяжении последнего десятилетия не объявлялись одна за другой: с подростковой беременностью,

исключением из школы, наркотиками и — самая последняя — с насилием. Однако недостаток подобных кампаний заключается в том, что они начинаются слишком поздно, уже после того, как намеченная проблема достигла масштабов эпидемии и прочно укоренилась в жизни молодежи. «Войны» представляют собой вмешательство в критический момент и равносильны подаче машины скорой помощи вместо прививки, защищающей от болезни. Такие программы целесообразно заменять профилактикой, предлагая детям навыки и умения, позволяющие смело смотреть в лицо жизни, имея высокие шансы избежать горькой участии<sup>61</sup>.

Сосредоточившись на эмоциональных и социальных недостатках, я отнюдь не отрицаю роли других факторов риска, таких как рождение и дальнейшая жизнь в распавшейся, практикующей бытовую жестокость или ведущей беспорядочный образ жизни семье или в обнищавшем, кишашем преступными элементами и напичканном наркотиками районе. Нищета сама по себе дурно влияет на эмоциональную сферу: дети из бедных семей уже в пять лет более пугливы, беспокойны и печальны, чем их обеспеченные сверстники, и их поведение создает больше проблем, таких как частые вспышки раздражения и порча вещей, — тенденция, сохраняющаяся и на протяжении отрочества. Гнет нищеты уродует и жизнь семьи: в ней гораздо меньше проявлений родительского тепла, более угнетенное состояние у матерей (часто одиноких и безработных) и выше вероятность суровых наказаний, таких как ругань, побои и угрозы физической расправы<sup>62</sup>.

Но эмоциональная компетентность играет важную роль не только в сфере семейных и экономических отношений: она может оказаться решающей с точки зрения пределов расстройства, до которых любого такого ребенка могут довести невзгоды. Он может обрести внутреннюю опору в виде способности быстро восстанавливать физические и душевные силы, чтобы пережить неприятности. Долгосрочные исследования сотен детей,росших в нищете, в семьях, где с ними жестоко обращались, или воспитывавшихся родителем, страдающим

тяжелым психическим заболеванием, показывают: те, кто сохранял жизнерадостность даже перед лицом самых тяжких лишений, способен делиться основными эмоциональными навыками<sup>63</sup>. К таким навыкам относятся коммуникабельность, уверенность в себе, настойчивость перед лицом неудачи и фрустрации, умение быстро справляться с расстройствами и легкий характер.

Но большинство детей сталкиваются с подобными трудностями, не имея перечисленных преимуществ. Конечно, многие из данных навыков врожденные — повезло с генами! — но даже качества темперамента поддаются изменению, как мы уже выяснили в главе 14. С одной стороны, безусловно, нужна помочь политиков, чья основная задача — борьба с нищетой и улучшение экономических и общественных условий, порождающих подобные проблемы (тактика, которая, похоже, перемещается все ниже в социальной повестке дня). С другой — мы можем предложить детям еще очень многое, что поможет им лучше справляться со своими проблемами.

Рассмотрим нарушения в эмоциональной сфере, возникающие примерно у каждого второго американца. Так, результаты показательного обследования 8098 человек свидетельствуют, что 48% из них столкнулись в жизни хотя бы с одной проблемой, связанной с деятельностью их психики<sup>64</sup>. Особенно серьезно пострадали 14%, у которых одновременно наблюдались болезненные явления психического характера трех и более видов. Этую группу составляли люди, испытывавшие наибольшие страдания: у них обнаружено 60% всех случавшихся расстройств психической деятельности, причем 90% таких расстройств принадлежат к особо серьезным и лишающим трудоспособности. Теперь эти люди, к сожалению, нуждаются в интенсивной терапии, но оптимальный подход предполагает — там, где только возможно, — прежде всего профилактику проблем. Разумеется, не каждое психическое расстройство удается предотвратить, однако немало и таких, к которым применимы профилактические меры.

Рональд Кесслер, социолог Мичиганского университета, проводивший подобные исследования, говорит: «Нам пора бы уже вмешаться, и как можно скорее. Возьмите, к примеру, девочку, у которой в шестом классе развивается социофобия, и она начинает выпивать в первых классах средней школы, чтобы справиться с социально обусловленной тревожностью. В двадцать с небольшим девочка участвует в нашем исследовании, и выясняется, что она по-прежнему полна страхов, пристрастилась к алкоголю и наркотикам и пребывает в подавленном настроении, потому что ее жизнь исковеркана. Весь вопрос в том, что мы могли бы предпринять в ранний период ее жизни, чтобы обойти стороной эту нисходящую спираль».

То же самое относится к случаям социального отвержения или насилия, да и вообще к длинному списку опасностей, с которыми сегодня сталкиваются практически все молодые люди. Учебные программы, направленные на предотвращение конкретных проблем, таких как употребление наркотиков или насилие, за последние десять лет разработаны в немалом количестве, сформировав мини-отрасль рынка образования, причем многие из них, включая наиболее популярные и широко применяемые, оказались абсолютно неэффективными. Некоторые программы, к большому огорчению работников системы образования, похоже, только увеличивали вероятность возникновения проблем, которых они старались избежать, особенно таких, как злоупотребление наркотиками и секс среди подростков.

## **Общей информации недостаточно**

В данном контексте чрезвычайно важной становится проблема сексуального насилия над детьми. По статистике, в США ежегодно сообщается примерно о двухстах тысячах доказанных случаев насилия над детьми, причем эта цифра с каждым годом увеличивается на 10%.

И хотя оценки изменяются в широких пределах, большинство экспертов сходятся во мнении, что от 20 до 30% девочек и примерно вдвое меньше мальчиков к 17 годам становятся жертвами сексуального насилия в той или иной форме (показатели повышаются или понижаются в зависимости от того, какое юридическое или психологическое определение получает само насилие)<sup>65</sup>. Не существует единого психологического профиля ребенка, особенно чувствительного к изнасилованию, но большинство жертв ощущают незащищенность, неспособность самостоятельно сопротивляться и отчужденность из-за того, что с ними произошло.

Памятуя об этих опасностях, многие школы начали предлагать курсы по предотвращению сексуального насилия. В центре внимания большинства таких программ почти всегда находится только основная информация. Они предусматривают, к примеру, обучение детей проводить различие между «хорошим» и «плохим» прикосновениями, предупреждают об опасностях и рекомендуют сообщать взрослым, если с ними случится что-либо плохое. Но общенациональный опрос двух тысяч детей показал, что начальная подготовка почти ничего не дала, чтобы помочь детям не стать жертвой хулигана или потенциального растлителя малолетних, а только усугубила положение<sup>66</sup>. Хуже всего, что дети, освоившие только элементарные программы и впоследствии ставшие жертвами изнасилования, позже шли на откровенность, как ни странно, в два раза реже, чем дети, к которым такая информация вообще не имела отношения.

Напротив, дети, прошедшие более широкую подготовку, включая развитие связанных с данной проблемой эмоциональных и социальных компетенций, могли лучше защитить себя при угрозе стать жертвой сексуального посягательства. Оказавшись в подобной ситуации, они гораздо чаще требовали, чтобы их оставили в покое, поднимали крик или отбивались, грозили обо всем рассказать и действительно сообщали, если с ними что-то случалось. Последняя мера — сообщение об изнасиловании — предупредительная в самом прямом

смысле: жертвами преступников становятся сотни детей. В ходе исследования растлителей малолетних в возрасте от 40 до 50 лет выяснилось, что у них, начиная с подросткового возраста, бывало в среднем по одной жертве в месяц. Из протокола, составленного на водителя автобуса и школьного преподавателя информатики, следует, что они в совокупности покушались на растление 300 детей ежегодно — и все же ни один ребенок не заявил о случившемся; факт совращения обнаружился только после того, как один из мальчиков, изнасилованных учителем, стал сексуально домогаться своей сестры<sup>67</sup>. Вероятность сообщения об изнасиловании для детей, принимавших участие в полномасштабном обучении, оказалась втрое выше, чем у тех, кого готовили по минимальным программам. Что же оказалось столь эффективным? Сами программы представляли собой не отдельные предметы, а преподавались на разных уровнях несколько раз за все время школьного обучения в рамках курса санитарного просвещения или полового воспитания. Преподаватели привлекали и родителей, чтобы те сообщали ребенку необходимую информацию в дополнение к тому, что он узнавал в школе (дети, чьи родители делали это, лучше всех сопротивлялись угрозам).

Разница заключалась также в социальных и эмоциональных компетенциях. Ребенку мало просто знать о «хорошем» и «плохом» прикосновении. Детям необходимо достаточное самоосознание для того, чтобы правильно оценивать ситуацию — *чувствовать*, что она неприятна или тревожит еще до начала телесных контактов с кем-то. Требуется также достаточная уверенность в себе и напористость; важно уметь доверять ощущению «мне что-то не по себе» и действовать, прислушиваясь к нему, даже с тем взрослым, который, возможно, попытается убедить, будто «все в порядке». Девочке понадобится набор приемов, чтобы предотвратить то, что вот-вот произойдет, включая широкий спектр действий — от бегства до угрозы предать происходящее гласности. Именно поэтому лучшие программы учат детей

зашщищаться, отстаивать свои права, знать свои границы и охранять их, а не оставаться пассивными.

Таким образом, наиболее результативными оказались программы, в которых общая информация о сексуальном насилии дополнялась развитием навыков общения и управления эмоциями. Детей учили находить способы более позитивно решать межличностные конфликты; приобретать большую уверенность в себе; не винить себя в случившемся и понимать, что они всегда найдут поддержку у преподавателей и родителей, к которым могут обратиться. А если с ними все-таки произойдет такая беда, то лучше всего поделиться со взрослыми.

## Действующие компоненты

Полученные результаты заставили специалистов пересмотреть мнение относительно оптимальной профилактической программы и при ее разработке взять за основу эффективные — судя по объективным оценкам — составляющие. В ходе реализации проекта, рассчитанного на пять лет и спонсируемого Фондом Уильяма Гранта\*, ассоциация исследователей, тщательно изучив данную проблему, выявила факторы, способные предрешать успех программ, приносящих желаемый результат<sup>68</sup>. Перечень главных навыков, которые, по мнению исследователей, нужно включать в программу независимо от поставленной задачи, выглядел как список компонентов эмоционального интеллекта (см. приложение 4)<sup>69</sup>.

---

\* Фонд имени Уильяма Гранта, основанный в 1936 году, поддерживает высококачественные исследования жизни молодежи в США. В перечень основных направлений деятельности фонда входят: здоровье, безопасность; экономические возможности; гражданские права; рабочее, этническое и религиозное примирение. Прим. ред.

Эмоциональные навыки включают самоосознание, распознавание, выражение эмоций и управление ими, контроль побуждений и отсрочку удовольствия, избавление от стресса и тревожности. Контроль побуждений основан на понимании разницы между чувствами и поступками и умении принимать более правильное в эмоциональном плане решение. Это означает, что сначала необходимо отследить само желание действовать, затем определить альтернативные способы поведения, оценить их последствия и только потом что-либо предпринимать. Многие компетенции относятся к сфере межличностных отношений: считывание социальных и эмоциональных сигналов, умение слушать, способность сопротивляться негативным влияниям, понимание точки зрения другого человека и выбор модели поведения, уместной в конкретной ситуации.

Все перечисленные компетенции составляют жизненно необходимые навыки общения и проявления эмоций. По крайней мере частично они служат средством от большинства неприятностей, если не от всех. Проблемы, возникновение которых предупреждает владение этими навыками, выбраны произвольно. Аналогичные примеры эмоциональных и социальных компетенций можно подобрать и для случаев нежелательной беременности и самоубийств среди подростков.

Конечно, причины всех этих явлений очень сложны и представляют собой сплетение в самых разных пропорциях биологической предопределенности, динамики семьи, влияния нищеты и культуры улиц. Ни один из видов вмешательства, включая нацеленное на эмоции, не может претендовать на решение всех задач. Но коль недостатки эмоционального воспитания увеличивают риск, которому подвергается ребенок — а, как мы видели, их вклад очень велик, — необходимо обратить внимание на средства эмоциональной защиты, не исключая других решений, а наряду с ними.

Итак, следующий вопрос: каким должно быть образование в отношении эмоций?

# Глава 16

---

## Обучение эмоциям

Главная надежда государства — в правильном воспитании молодежи.

Эразм Роттердамский

В пятом классе шла обычная перекличка. Пятнадцать учеников расположились кружком на полу, а учитель по очереди называл их имена. Но дети на обращение учителя откликались не бессмысленным «здесь», принятым во всех школах, а называли число, обозначавшее их настроение: единица — уныние, а десять — высокая активность. Сегодня почти у всех настроение на подъеме.

- Джессика.
- Десять. Я как на иголках, сегодня же пятница!
- Патрик.
- Девять. Волнуюсь, немного нервничаю.
- Николь.
- Десять. Спокойна, счастлива...

Такой курс «Науки о себе» преподается в «Новой школе», расположенной в переоборудованном здании на территории «большого дома», принадлежащего семейству Крокеров — династии, основавшей один

из крупнейших банков Сан-Франциско. Сегодня в здании, своей архитектурой напоминающем оперный театр Сан-Франциско, помещается частная школа, где организовано обучение, которое можно назвать тренировочным курсом по эмоциональному интеллекту.

«Наука о себе» изучает чувства — ваши собственные и те, что проявляются во взаимоотношениях. Предмет обсуждения по своей природе требует от преподавателей и учащихся сосредоточения на эмоциональной структуре жизни ребенка — аспект, который решительно игнорируется почти во всех школах США. В данном случае стратегия строится на прорабатывании напряженных состояний и эмоциональных травм, с которыми дети сталкиваются в жизни. Учителя выбирают злободневные темы: обида от неприятия окружающими, зависть, непонимание, которое может перерости в «разборки» на школьном дворе. Как сформулировала разработчик учебного курса «Науки о себе» и основатель «Новой школы» Карен Стоун Маккоун, «приобретение знаний происходит не в отрыве от чувств детей. Быть эмоционально грамотным для усвоения знаний так же важно, как быть знакомым с математикой и чтением»<sup>1</sup>.

«Наука о себе» — новаторское явление, предвестник идеи, распространяющейся в школах по всей территории США. Называться эти курсы могут по-разному: «социальное развитие», «развитие жизненных навыков», «социальное и эмоциональное обучение». Некоторые, ссылаясь на теорию множественного интеллекта Говарда Гарднера, пользуются термином «личностный интеллект». Общий вектор направлен на развитие у детей социальных и эмоциональных компетенций в рамках стандартной образовательной программы для всех, а не только в качестве спецкурса для детей, которых уже признали «трудными».

Курсы эмоциональной грамотности уходят корнями в движение за аффективное (на основе эмоций) образование, возникшее в 1960-х годах. В то время считалось, что уроки, учитывающие

психологию и мотивацию, глубже усваиваются, если включают непосредственное переживание того, что преподается умозрительно. Однако движение за эмоциональную грамотность вложило в термин *эффективное образование* другой смысл: вместо того чтобы использовать эмоции в образовательных целях, оно обучает самим эмоциям.

Предшественниками многих из этих курсов были постоянные серии программ предупредительных мер, реализуемых на базе школы. Каждая из них нацелена на конкретную проблему подростковой среды: курение, злоупотребление наркотиками, преждевременная беременность, уход или исключение из школы, недавно список пополнился проблемой насилия. Проведенное Фондом Уильяма Гранта исследование профилактических программ показало: они оказываются гораздо эффективнее, когда раскрывают суть эмоциональных и социальных компетенций, касаясь контроля побуждений, сдерживания гнева и поиска творческих решений в социально сложных ситуациях. Так возникло новое поколение программ.

Из главы 15 нам стало ясно, что программы, нацеленные на конкретный дефицит эмоциональных и социальных навыков, усугубляющий такие проблемы, как агрессивность или депрессия, могут оказаться чрезвычайно эффективными амортизаторами для детей. Но любое тщательно спланированное вмешательство в основном проводилось психологами-исследователями в порядке эксперимента. Следующим шагом должно стать усвоение уроков целевых программ и их распространение на весь школьный контингент в качестве предупредительной меры, принимаемой обычными учителями.

Этот более сложный, но и более эффективный метод профилактики включает предоставление информации, например, по таким вопросам, как СПИД или наркотики, в периоды, когда молодые люди впервые сталкиваются с ними в реальной жизни. Во главу угла здесь поставлена основная способность, без которой невозможно

справиться ни с одной из этих проблем, а именно эмоциональный интеллект.

Новый подход к внедрению эмоциональной грамотности в школах подразумевает, что эмоции и социальная жизнь сами становятся темами для обсуждения как наиболее важные аспекты жизни ребенка, а не как досадная помеха обучению что они занимают полноценное место в повестке дня, а не обсуждаются только в кабинете директора, когда ребенка отчитывают за последствия, к которым привела его эмоциональная несдержанность.

На первый взгляд занятия могут показаться заурядными, не способствующими решению острых проблем, ради которых они, собственно, и задуманы. Их суть в том, что знания, как при хорошем воспитании дома, хотя и выдаются малыми порциями, но приносят огромную пользу и, кроме того, поставляются регулярно и долго. Так происходит долгосрочное эмоциональное обучение: в результате многократного повторения в мозге формируются устойчивые нейронные связи, обусловливающие те эмоциональные реакции, которые проявятся у ребенка в ситуации фruстрации, обиды, стресса. Хотя занятия по курсу эмоциональной грамотности могут выглядеть заурядно, их результат — воспитание эмоционально зрелых личностей — приобретает решающее значение для всей нашей будущей жизни.

## Урок сотрудничества

Давайте сравним урок «Науки о себе» с воспоминаниями из своих школьных лет.

В шестом классе сегодня проводится игра-головоломка «Мозаика взаимодействия»: ученики должны сообща сложить несколько пазлов. Игра вроде бы обычна, но есть в ней одна хитрость: играть нужно в полной тишине и без жестикуляции.

Учитель Джо-Эн Варга разбила класс на три группы и посадила каждую за отдельный стол. Троим наблюдателям, знакомым с игрой, выдали по бланку, где следовало записать, кто из группы выступил в роли главного организатора, кто валял дурака, а кто нарушал правила.

Учащиеся сваливают все элементы на стол и приступают к работе. Уже буквально через минуту становится ясно, что одна группа действует как команда, на удивление эффективно: ребята вместе собирают пазлы за несколько минут. Члены второй группы из четырех человек трудятся поодиночке, каждый над собственным пазлом, но заходят в тупик. Тогда они мало-помалу начинают работать сообща, чтобы собрать первый пазл, и продолжают действовать как одно целое, пока не справляются со всеми.

А третья группа старается изо всех сил, почти завершив первый пазл, но даже он больше напоминает трапецию, а не квадрат. Шону, Фейрли и Рахману еще только предстоит добиться спокойной слаженности действий, которую уже обрели две другие группы. Явно нервничая, они лихорадочно перебирают элементы, хватают те, которые кажутся им подходящими, прикладывают к пазлу, но разочаровываются.

Напряженность немного спадает, когда Рахман берет два кусочка пазла и приставляет их к глазам, как маску; его товарищи хихикают. Это становится центральным моментом урока.

Учитель старается поддержать детей: «Те, кто уже закончил, могут дать один совет тем, кто продолжает работать».

Даган лениво приближается к группе, все еще бьющейся над заданием, указывает на два фрагмента головоломки, выходящих за пределы квадрата, и говорит: «Вам стоит передвинуть эти два кусочка». Рахман сосредоточенно обдумывает подсказку, а затем следует совету, и пазл складывается. Ребята переходят к оставшимся пазлам. И когда последний кусочек занимает свое место, раздаются искренние аплодисменты.

## Спорный вопрос

Но пока класс продолжает размышлять над наглядными уроками совместной деятельности, возникает другой, более напряженный обмен мнениями. Рахман, высокий мальчик, с копной густых черных волос, подстриженных удлиненным ежиком, и Такер, наблюдатель за группой, заспорили по поводу правила, запрещающего жестикулировать. Такер с аккуратно причесанными светлыми волосами, если не считать торчащего вперед вихра, одет в свободную голубую футболку, на которой красуется девиз «Будь ответственным», подчеркивающий его официальную роль.

— Ты *може* можешь предложить кусочек, это вовсе *не* жестикуляция, — категоричным тоном обращается Такер к Рахману.

— Нет, жестикуляция! — яростно настаивает Рахман.

Учитель замечает повышенную громкость и все более агрессивное стаккато обмена репликами и направляется к столу. Вот он, тот самый критический инцидент, спонтанный обмен разгоряченными чувствами; именно в такие моменты приносят плоды уже усвоенные уроки, а новые преподаются с наибольшей пользой. И, как известно каждому хорошему учителю, уроки, даваемые в столь напряженные моменты, надолго сохраняются в памяти учащихся.

— Это, конечно, не критика — вы сотрудничали очень хорошо, но, Такер, постарайся высказать свои мысли без осуждения, — замечает учитель.

Такер (теперь уже спокойнее) говорит Рахману:

— Ты можешь просто положить кусочек туда, где, по-твоему, ему самое место, или отдать другим то, что, по твоему мнению, им нужно, но не жестикулируя. Просто предложи.

Рахман раздраженно отвечает:

— Можно было просто сделать вот так, — и чешет в затылке, желаю продемонстрировать какой-нибудь безобидный жест, — а он все равно сказал бы: «Никаких жестикуляций».

За раздражением Рахмана явно скрывалось нечто большее, чем обычные разногласия по поводу того, что считать жестом. Его взгляд все время возвращался к бланку с оценками в руках Такера, который спровоцировал конфликт, записав Рахмана в колонку под названием «Кто нарушил правила».

Учитель, заметив, что Рахман смотрит на обидевшую его пометку, догадывается, в чем дело, и говорит Такеру:

— Он считает, что ты использовал применительно к нему нехорошее слово — *нарушитель*. Что ты хотел этим сказать?

— Я вовсе не имел в виду, что это было нарушение в *дурном смысле*, — ответил Такер уже более примирительно.

Рахман не соглашается, но говорит тоже спокойнее:

— Если хотите знать, все это несколько притянуто за уши.

Учитель настаивает на позитивном подходе:

— Такер пытается сказать: то, что считается нарушением, может отчасти разрядить обстановку в момент, когда ты разочарован.

— Но, — протестует Рахман, теперь уже больше по существу, — *нарушение* это совсем другое. Вот если бы все мы на чем-то сосредоточились, а я взял бы да изобразил нечто подобное, — он придает лицу смешное, шутовское выражение, выпучив глаза и надув щеки, — это было бы нарушение правил.

Учитель пытается продолжить эмоциональный урок и говорит Такеру:

— Стارаясь помочь, ты, конечно, не имел в виду, что он вел себя как *нарушитель правил* в *дурном смысле*. Но в том, как вы говорите, и состоит способ посыпать разные сообщения. Рахману нужно, чтобы ты уловил его чувства и признал их. Рахман, слыша слова, имеющие негативный смысл, вроде *нарушителя*, чувствует,

что к нему относятся несправедливо. Ему не нравится, когда его так называют.

А потом, обращаясь к Рахману, добавляет:

— Я ценю то, как ты проявлял уверенность в себе, разговаривая с Такером. Ты не нападал. Но конечно, неприятно, когда на тебя вешают ярлык *нарушителя* правил. Когда ты поднес кусочки картинки к глазам, то, видимо, испытывал разочарование и хотел разрядить обстановку. А Такер сказал, что ты нарушаешь порядок, потому что не понял твоего намерения. Так?

Оба мальчика кивнули в знак согласия, пока остальные ученики убирали пазлы со столов. Маленькая мелодрама в классе приближалась к финалу.

— Ну что, полегчало? — спросила учитель. — Или вы всё еще расстроены?

— Да, я вполне доволен, — живо откликнулся Рахман, смягчившись оттого, что почувствовал себя услышанным и понятым.

Такер тоже кивнул, улыбаясь. Заметив, что остальные уже ушли на следующий урок, мальчики дружно развернулись и выбежали из класса вместе.

### Последующий анализ: несостоявшаяся драка

Как только новая группа стала рассаживаться, учитель приступила к анализу произошедшего. Горячий обмен мнениями и последующее примирение происходили, когда мальчики уже имели представление о разрешении разногласий. То, что обычно приводит к конфликту, начинается, как объясняет учитель, с «неумения найти общий язык: выдвигаются предположения, затем мы перескакиваем к выводам, передавая “резкое” сообщение способами, мешающими людям услышать то, что говорится».

Изучающие «Науку о себе» узнают: дело не в полном исключении конфликтов, а в их разрешении прежде, чем они перерастут в потасовку. Результаты проведения первых уроков проявились в том, как Такер и Рахман спорили. Например, оба приложили определенные усилия, с тем чтобы выразить свою точку зрения, не ускоряя развития конфликта. Такая уверенность в себе (в отличие от агрессивности или пассивности) преподается в «Новой школе» с третьего класса. Важно выражать свои чувства прямо, но без агрессии. Хотя в начале пререканий мальчики старались не встречаться взглядами, по мере продолжения спора они стали обнаруживать признаки активного слушания, развернулись друг к другу, глядя в глаза, подавали невербальные сигналы, помогавшие понять, что они слышат оппонента.

Благодаря прослушанному на уроках и помощи в виде советов преподавателя уверенность в себе и активное слушание стали для мальчиков чем-то большим, чем пустые фразы во время контрольного опроса в классе. Освоенные навыки стали способом реагирования, к которому можно прибегнуть в моменты, когда он крайне необходим.

Совершенное владение эмоциональной сферой дается особенно трудно, потому что необходимые знания приходится приобретать в ситуации, когда люди, как правило, менее всего способны воспринимать новую информацию и усваивать что-то новое, то есть когда они расстроены. В такие моменты помогают занятия с преподавателем. «Любой человек, взрослый или пятиклассник, нуждается в некоторой помощи, чтобы наблюдать за самим собой, когда он расстроен, — подчеркивает учитель. — Сердце колотится, ладони потеют, вас бьет нервная дрожь, а вы пытаетесь осознанно слушать, сохраняя самоконтроль, чтобы выстоять, не перейдя на крик, никого не упрекая и не замолкая, не уходя в оборону».

Для всякого, кто не раз наблюдал стычки пятиклассников, самое удивительное заключается в том, что и Такер, и Рахман старались доказать свою правоту без взаимных обвинений, ругани и криков.

Никто из них не допустил, чтобы чувства переросли в оскорбительное «А пошел ты!..» или в драку, ни один не оборвал другого, не ответил грубостью, не выбежал из комнаты. И то, что вполне могло бы стать причиной серьезной драки, в данном случае научило обоих еще лучше улавливать малейшие нюансы настроений для разрешения конфликта. Но как же часто ситуация развивается совсем по другому сценарию! Как часто у подростков дело доходит до драки и, что еще хуже, по пустякам и несколько раз в день.

### Тревоги дня

Во время традиционной переклички, с которой начинается каждое занятие курса «Науки о себе», ученики не всегда оценивают свое настроение на девять или десять баллов, как в описанной выше ситуации. И когда цифры совсем невелики — единицы, двойки или тройки, что свидетельствует о каких-либо проблемах, — у любого из присутствующих появляется возможность спросить: «Не хочешь рассказать о причинах своего настроения?» Если ученик сочтет нужным (кстати, никого не заставляют говорить о чем-то против воли), всегда есть шанс обсудить любую волнующую проблему и рассмотреть творческие подходы к ее решению.

Детские неприятности меняются с возрастом. В первых классах проблемы детей обычно сводятся к разного рода страхам, обидам из-за того, что их дразнят, и ощущению, что от них все отвернулись. Примерно в шестом классе появляется новый комплекс проблем: переживания, что им не назначают свидания или отвергают; инфантильные друзья; неприятные ситуации, в которые попадают подростки («Взрослые ребята пристают ко мне» или «Мои приятели курят и заставляют меня попробовать»).

В жизни ребенка всегда найдутся особенно важные темы, которые если и обсуждаются, то, как правило, вне школы: за завтраком,

по дороге в школу или дома у приятеля. Чаще всего дети держат свои неприятности при себе и мучаются в одиночку, потому что им не с кем обсудить и как следует обдумать все, что их тревожит. В классе же, на уроке «Науки о себе», детские проблемы могут в любой момент стать темой дня.

Каждое такое обсуждение вносит вклад в достижение определенной цели обучения по курсу «Наука о себе», который разъясняет восприятие ребенком самого себя и взаимоотношений с окружающими. И хотя все уроки строго распланированы, курс отличается достаточной гибкостью и, если возникают критические ситуации вроде конфликта между Рахманом и Такером, их всегда можно использовать для общей выгоды. Вопросы, предлагаемые для обсуждения, служат живым примером обстоятельств, когда и ученики, и учителя могут применить навыки, которым они обучаются, например методы улаживания конфликтов, разрядившие напряжение между мальчиками.

## **Азбука эмоционального интеллекта**

Применяемый на протяжении почти двадцати лет курс «Науки о себе» служит образцом преподавания эмоционального интеллекта. Иногда уроки бывают удивительно сложными.

Директор «Новой школы» Карен Стоун Маккоун говорит: «Начиная разговор о гневе, мы помогаем детям понять: это почти всегда побочная реакция и нужно разобраться, что за ней скрывается. Вы обиженны? Ревнуете? Наши дети узнают, что человек всегда может выбрать, как реагировать на эмоцию, и чем больше способов ему известно, тем увлекательнее может стать его жизнь».

Содержание «Науки о себе» почти полностью соответствует компонентам эмоционального интеллекта — и основным навыкам, рекомендуемым в качестве элементарных предупредительных средств

против совершения ошибок (полный перечень см. в приложении 5)<sup>2</sup>. Темы включают самоосознание, то есть распознавание чувств, подбирание для них правильной терминологии и обнаружение связей между мыслями, чувствами и реакциями. Важно понимать, что именно вами руководит при принятии решения — мысли или чувства. Нужно уметь представлять себе последствия альтернативных вариантов поведения и применять свое понимание при принятии решений по таким вопросам, как употребление наркотиков, курение и секс. Самоосознание принимает также форму понимания своих достоинств и недостатков и видения себя в позитивном, но реалистичном свете (и исключения, таким образом, широко распространенной ошибки в виде постоянного изменения самооценки).

Другой акцент ставится на умении справляться с эмоциями: понимании того, что скрывается за чувством (например, обида, которая запускает механизм гнева), и обучение способам избавляться от тревог, гнева и печали. Особое внимание уделяется ответственности за решения и поступки и доведению дела до конца в соответствии с обязательствами.

Как мы уже говорили, основная социальная способность человека заключается в эмпатии — умении понимать чувства других и принимать их точку зрения, уважать различное отношение людей к обстоятельствам. В центре внимания остаются взаимоотношения, следовательно, важно быть хорошим слушателем и уметь задавать вопросы. Нужно научиться разграничивать чьи-то слова или действия и ваши собственные реакции и суждения, проявлять уверенность в себе, а не гнев или пассивность. Очень важно обучаться искусству сотрудничества, разрешения конфликтов и обсуждения компромиссов.

В «Науке о себе» не предусмотрено оценок, ведь жизнь сама по себе — выпускной экзамен. Но по окончании восьмого класса, когда ученики готовятся к переходу в среднюю школу, каждый держит

сократовский устный экзамен\* по курсу. Вот один из экзаменационных вопросов: «У вашего друга конфликт с тем, кто заставляет его пробовать наркотики, или с приятелем, которому нравится его дразнить. Опишите, как вы должны среагировать, чтобы помочь ему». Или другой вопрос: «Какие разумные способы справиться со стрессом, гневом и страхом вам известны?»

Был бы жив Аристотель, всегда высоко ценивший искусство владения эмоциями, он, несомненно, полностью одобрил бы эту программу.

## Эмоциональная грамотность в старом городе

Сkeptики обязательно поинтересуются, даст ли нужные результаты подобный курс обучения в менее привилегированной обстановке или его введение возможно исключительно в такой небольшой частной школе, как «Новая», где каждый ребенок наделен теми или иными талантами? Иными словами, можно ли научить эмоциональным компетенциям там, где в них нуждаются особенно остро, а именно в пыльном хаосе бесплатной средней школы в старой части города? Давайте отправимся за ответом в среднюю школу Августы Льюис Трауп в Нью-Хейвене, сильно отличающуюся от «Новой школы» в социальном, экономическом и географическом плане.

Здесь, можете мне поверить, к учебе относятся с не меньшим энтузиазмом. Школа Августы Льюис Трауп Troup Magnet Academy

---

\* Метод Сократа — метод, названный в честь древнегреческого философа Сократа, основывающийся на диалоге между собеседниками, для которых истина и знания не даны в готовом виде, а представляют собой проблему и предполагают поиск. Сократ рассматривал этот прием как средство, с помощью которого можно содействовать «рождению» истины в голове собеседника. Прим. ред.

of Science — одна из двух в округе, привлекающих расширенной программой обучения детей от пятого до восьмого класса со всего Нью-Хейвена. Ученики имеют возможность с помощью спутниковой связи расспрашивать о физике космоса астронавтов Хьюстона или слушать на компьютере музыку онлайн. Из-за оттока белого населения в пригороды Нью-Хейвена и частные школы в школе Трауп учатся 95% темнокожих и латиноамериканцев.

Расположенная всего в нескольких кварталах от Йельского университета (и представляющая собой совсем иной мир), школа Трауп находится в приходящем в упадок рабочем районе, где в 1950-х годах обитали 20 тысяч человек, работавших по найму на близлежащих предприятиях: от медеплавильных заводов Olin Brass Mills до оружейного завода Winchester Arms. Сегодня число рабочих мест сократилось до трех тысяч, что сузило экономические перспективы живущих там семей. В результате Нью-Хейвен, как и многие другие промышленные города Новой Англии, погружается в трясину нищеты, наркотиков и насилия.

Крайняя необходимость, вызванная ситуацией в городе, заставила группу Йельских психологов и педагогов в 1980-е годы разработать в качестве ответной меры программу социальной компетентности — набор учебных дисциплин, охватывающий ту же область, что и курс «Науки о себе» в «Новой школе». Но в школе Трауп привязка к тематике часто оказывается более прямой. На занятиях по половому воспитанию в восьмом классе учащиеся узнают, как самостоятельно принятное решение может помочь им избежать СПИДа. В Нью-Хейвене самый высокий в США процент женщин, больных СПИДом; ряд матерей, отправляющих своих детей в школу Трауп, тоже больны — как и некоторые учащиеся. Несмотря на расширенную учебную программу, ученики школы Трауп стараются справиться со всеми проблемами старого центра города; у некоторых детей обстановка дома настолько тяжелая (если не ужасающая), что они иногда просто не могут исхитриться, чтобы прийти на занятия.

Как и во всех нью-хейвенских школах, самый заметный для посетителя знак имеет привычную форму желтого ромбовидного дорожного указателя. На нем слова: «Зона, свободная от наркотиков». В дверях — Мэри Эллен Коллинз, универсальный школьный посредник, которая занимается конкретными проблемами по мере их возникновения. В ее обязанности входит помочь учителям справляться с требованиями учебной программы социальной компетентности. Если учитель затрудняется в объяснении урока, Коллинз приходит в класс и показывает, что и как нужно делать.

«Я здесь двадцать лет преподавала, — сообщает Коллинз, приветствуя меня. — Вы посмотрите вокруг — теперь я уже не могу представить преподавание только академических навыков и умений, учитывая те проблемы, с которыми эти дети сталкиваются в жизни. Возьмите, к примеру, детей, которые мучаются оттого, что у них самих или в их семьях диагностирован СПИД. Я не уверена, что они открыто выступят во время обсуждения страшного заболевания, но как только ребенок поймет, что учитель готов внимательно выслушать его мысли не только об учебных проблемах, путь к разговору открыт».

На третьем этаже старой кирпичной школы Джойс Эндрюз трижды в неделю проводит с пятиклассниками занятия по социальной компетентности. Эндрюз, как и другие учителя пятых классов, посещала специальные летние курсы по преподаванию этой дисциплины, а кипучая энергия подсказывает ей дополнительные темы.

Сегодняшний урок посвящен идентификации чувств. Способность их распознавать и правильно называть и тем самым лучше различать — главный эмоциональный навык. Накануне детям поручили взять фотографии какого-нибудь человека (например, вырезать из журнала), назвать эмоцию, отражающуюся на его лице, и обосновать, что он испытывает именно эти чувства. Дети сдают домашние задания, Эндрюз пишет на доске список чувств — печаль, беспокойство, возбуждение, счастье и так далее — и начинает игру в «веселых и находчивых»

с учащимися, которым сегодня удалось выбраться в школу. Расположившись группами за четырьмя столами, ученики возбужденно тянут руки, стараясь поймать взгляд преподавателя, чтобы ответить поскорее.

Добавив в список слово «разочарованный», Эндрюз спрашивает: «Кто хоть раз испытывал разочарование?» — и видит лес поднятых рук.

«А что вы чувствуете в таком состоянии?»

Ответы посыпались как из рога изобилия: «Усталость», «Замешательство», «Не могу ясно мыслить», «Беспокойство».

Джойс прибавляет к списку слово «рассерженный» и говорит: «Мне известно это чувство... А когда учитель начинает сердиться?»

«Когда все разговаривают», — улыбаясь, отвечает девочка, сидящая у окна.

Не теряя ни минуты, Эндрюз раздает ученикам письменное задание. В первой колонке лица мальчиков и девочек, отображающие одну из шести основных эмоций: счастье, печаль, гнев, удивление, страх, отвращение, а рядом — описание движения мимических мышц, например,

### Страх:

- рот открыт и перекошен;
- глаза широко раскрыты, а внутренние уголки поднимаются;
- брови подняты и сдвинуты к переносице;
- лоб наморщен<sup>3</sup>.

Дети знакомятся с заданием, копируют картинки, воспроизведя указанное положение лицевых мышц для каждой эмоции, и на их лицах поочередно появляются выражения испуга, гнева, удивления или отвращения. Урок разработан по результатам исследования выражения лица, проведенного Полом Экманом, преподается в рамках вводного курса психологии почти в каждом колледже и крайне

редко — в начальной школе. Содержание урока по установлению связи между определением эмоции и самой эмоцией, а также между эмоцией и выражением лица, которое ей соответствует, представляется настолько тривиальным, что вроде бы в нем нет надобности. Однако он вполне может оградить от весьма стандартных ошибок в плане эмоциональной грамотности. Хулиганы часто в приступе гнева устраивают драки на школьном дворе, потому что трактуют нейтральные сообщения и выражения неверно — как враждебные, а девочки, у которых обнаруживаются расстройства пищевого поведения, не умеют отличать гнев от раздражения из-за голода.

### **Замаскированная эмоциональная грамотность**

Курс обучения эмоциональной грамотности уже перегружен из-за постоянного включения новых тем и проблем, поэтому некоторые учителя не соглашаются уделять ему дополнительное время. Складывающаяся стратегия эмоционального воспитания предусматривает не создание нового курса обучения, а объединение занятий с другими, уже апробированными курсами. Уроки эмоциональной грамотности вполне можно совместить с чтением и письмом, санитарным просвещением, естественными и общественными науками и другими предметами. Сейчас в некоторых классах школ Нью-Хейвена «Умение жить» остается отдельным курсом, тогда как в другие годы объединялся с чтением или санитарным просвещением. Отдельные уроки преподаются даже как часть занятий по математике, особенно основные навыки учебной работы, — например, как не замечать то, что отвлекает внимание, как выработать у себя заинтересованность в учебе и справляться со своими побуждениями, чтобы внимательно относиться к урокам.

Некоторые программы, развивающие умение контролировать эмоции и навыки общения, не требуют специально отведенного

времени: учителя включают нужные темы в структуру школьных дисциплин. Примером такого подхода — по существу, скрытого обучения эмоциональной и социальной компетентности — служит программа развития, созданная коллективом специалистов под руководством психолога Эрика Шапса. Программа со штаб-квартирой в Окленде в настоящее время проходит проверку в небольшом количестве школ по всей стране, большей частью расположенных в районах, имеющих много общего с приходящим в упадок центром Нью-Хейвена<sup>4</sup>.

Программа предлагает готовый комплект материалов для включения в существующие курсы. Так, первоклассники на уроке чтения знакомятся с рассказом «Как дружат Лягушка и Жаба». Лягушка, которой очень хочется поиграть с впадающей в зимнюю спячку подружкой Жабой, прибегает к маленькой хитрости, чтобы заставить ту рано проснуться. Историю используют в качестве стартовой площадки для обсуждения на уроке темы дружбы и того, как чувствуют себя люди, когда кто-нибудь подшучивает над ними. Череда приключений дает новые темы для обсуждения, осведомленность о потребностях друга и понимание, каково это, когда тебя дразнят, и что значит делить чувства с друзьями. Обязательным учебным планом предусмотрены все более замысловатые истории с учетом развития детей по мере перехода из класса в класс начальной и средней школы, служащие для учителей отправными точками для обсуждения таких тем, как эмпатия, видение вещей в истинном свете и забота.

Другой способ вплести уроки эмоциональной грамотности в ткань современной школьной жизни — помочь учителям заново продумать, как дисциплинировать непослушных, распущеных учеников. В программе развития учтено, что такие моменты предоставляют реальные возможности преподать детям навыки и умения, которых им недостает: сдерживание побуждений, объяснение чувств, разрешение конфликтов. Существуют лучшие способы установить дисциплину, помимо принуждения. Учитель, заметивший, что трое

первоклассников проталкиваются в школьном буфете, чтобы оказаться первыми в очереди, мог бы предложить каждому из них угадать число, а победителя пропустить вперед. Это стало бы непосредственным доказательством наличия честных и справедливых способов улаживания мелких конфликтов. Более глубокая идея, преподанная в данном случае, такова: конфликт можно уладить путем переговоров. Дети могут перенять данный подход для устранения других аналогичных конфликтов («Чур, я первый!» — просто эпидемия в младших классах, если в той или иной форме не на протяжении всей жизни), он несет более позитивное сообщение, чем раздающийся повсеместно властный окрик «Прекратите немедленно!».

## Эмоциональное расписание

«Мои друзья Элис и Линн не играют со мной», — горько жаловалась третьяклассница начальной школы Джона Мьюра в Сиэтле. Анонимный отправитель бросил записку с таким текстом в «почтовый ящик», висящий на стене в классе, — разрисованную картонную коробку, куда ученики опускают письма с описанием своих проблем. Потом дети всем классом обсуждают сложные вопросы и ищут способы решения. Согласно правилам, во время обсуждения не упоминается имя автора письма, более того, учитель особо подчеркивает, что у каждого время от времени случаются такие же неприятности и нужно учиться с ними справляться. Когда дети рассуждают о том, что значит чувствовать себя всеми отвергнутым или как поступить, чтобы тебя приняли в компанию, каждый получает возможность применить новые способы выхода из затруднительных ситуаций. Таким образом проводится своего рода коррекция ограниченного мышления, при котором конфликт рассматривается как единственный путь к регулированию разногласий.

«Почтовый ящик» обеспечивает определенную маневренность, так как слишком жесткая повестка дня может полностью расходиться с реальностью. На обсуждение класса выносятся актуальные критические ситуации или спорные проблемы. По мере того как дети растут и меняются, меняются и насущные заботы. Для большей результативности уроки эмоциональной грамотности следует согласовывать с уровнем развития ребенка и в разном возрасте повторно преподавать их наиболее подходящим способом, соответствующим меняющемуся пониманию ученика и его проблемам.

Но возникает вопрос: насколько рано нужно начинать? Некоторые специалисты считают, что более всего благотворны первые годы жизни. Педиатр из Гарвардского университета Томас Бразелтон уверен, что многим родителям полезно пройти специальную подготовку, чтобы стать эмоциональными наставниками своих малолетних детей. Это можно сделать в рамках курсов, когда для обучения специалисты приходят прямо домой. В программах подготовки к школе, таких как Head Start, необходимо более методично заниматься вопросами общения и самодисциплины. Как следует из главы 12, готовность к усвоению знаний в значительной мере зависит от наличия у детей хотя бы нескольких основных навыков эмоционального контроля. И дошкольный период чрезвычайно важен для их приобретения. Уже есть подтверждения тому, что Head Start, если все проходит нормально (кстати, очень важное замечание), часто оказывает длительное благотворное влияние в эмоциональном и социальном плане на жизнь тех, кто окончил курс, что проявляется даже после совершеннолетия. У таких детей меньше проблем с наркотиками и соблюдением закона, более удачные браки и выше профессиональная квалификация, обеспечивающая неплохой заработок<sup>5</sup>.

Такого рода вмешательства срабатывают наилучшим образом, если следуют эмоциональному графику развития ребенка<sup>6</sup>. Судя по волям новорожденных, дети испытывают сильные чувства с момента

появления на свет. Однако головной мозг младенца еще весьма далек от полного развития. Как было показано в главе 15, эмоции окончательно созреют только с полным развитием нервной системы (процесс идет в соответствии с природными биологическими часами в период детства и первые годы юности, и изменить его невозможно). Набор эмоций новорожденного весьма примитивен по сравнению с возможностями пятилетнего ребенка, эмоциональный арсенал которого, в свою очередь, намного беднее спектра чувств подростка. Взрослые часто ошибаются, думая, что дети уже достигли зрелости, не считаясь с их возрастом и не зная, что момент проявления каждой эмоции на протяжении развития ребенка запрограммирован заранее. Например, четырехлетний малыш может получить замечание от родителей за хвастовство, однако смущение, способное воспитать скромность, проявляется не раньше чем в пять лет.

График времени социального роста тесно переплетается с родственными направлениями развития, особенно в отношении познавательной способности, с одной стороны, и мозга и биологического созревания — с другой. Как мы уже выяснили, эмоциональные способности, такие как эмпатия и саморегуляция, начинают формироваться с младенчества. Год, проведенный в детском саду, приводит к пику созревания «социальных эмоций»: незащищенности и скромности, ревности и зависти, гордости и уверенности в себе — в общем, всего, что диктует сравнение себя с другими. Пятилетний малыш, вступая в более широкий социальный мир школы, входит и в сферу социального сравнения. Оно порождается не только внешним изменением, но и появлением познавательного навыка: способности сравнивать себя с другими по отдельным качествам, будь то популярность, привлекательность или умелое катание на скейтборде. К примеру, девочка, имеющая старшую сестру — круглую отличницу, может считать себя «тупой».

Доктор Дэвид Гамбург, психиатр и президент Carnegie Corporation, оценивая новаторские программы эмоционального воспитания,

считает, что возраст перехода в начальную школу, а затем и в первые четыре класса средней школы знаменует два решающих момента в адаптации ребенка<sup>7</sup>. Для детей от шести до одиннадцати лет, по мнению доктора Гамбурга, «школа представляет собой суровое испытание и приносит определяющий опыт, который сильно повлияет на отчество и дальнейшую жизнь. Чувство самоценности у ребенка в значительной степени зависит от способности добиться успехов в школе. Отстающий ученик приводит в действие установки на заведомый провал, которые могут затуманить перспективы на всю жизнь». Как отмечает Гамбург, «чтобы извлекать пользу из обучения в школе, одни из самых необходимых качеств должны стать способность откладывать удовольствие, быть социально ответственным, контролировать свои эмоции и иметь оптимистический взгляд на жизнь», — иными словами, эмоциональный интеллект<sup>8</sup>.

Период пубертата как время чрезвычайных изменений в физиологии, умственных способностях и деятельности головного мозга — решающий и для преподавания эмоциональных и социальных уроков. Именно в это время, как замечает Гамбург, «большинство 10-15-летних подростков подвергаются соблазнам половой жизни, алкоголя, наркотиков, курения» и другим искушениям<sup>9</sup>.

Переход в среднюю школу или хотя бы в первые четыре класса, знаменует окончание детства и представляет собой невероятно трудное в эмоциональном отношении испытание. Помимо других проблем, практически все ученики, вступая в новую школьную структуру, испытывают неуверенность в себе и всплеск застенчивости. Их представления о себе становятся шаткими, наступает полная неразбериха. Одно из сильнейших потрясений касается социальной самооценки — убеждения учеников в том, что они умеют завязывать и поддерживать дружеские отношения. Именно тогда, как считает Гамбург, нужно укрепить способность девочек и мальчиков выстраивать прочные взаимоотношения, избегать кризисов в дружбе и воспитывать уверенность в себе.

По мнению Гамбурга, когда ученики поступают в среднюю школу, то есть на пороге отрочества, тех, кто прошел курс эмоциональной грамотности, меньше, чем сверстников, беспокоят давление со стороны одноклассников, повышение академических требований и соблазн закурить или попробовать наркотики. Они научились владеть эмоциями, что — по крайней мере, на какое-то время — предохранит их от сумятицы чувств и влияний, с которыми скоро придется столкнуться.

## Главное — правильно выбрать время

Когда специалистам по психологии развития удалось составить карту возрастного изменения эмоций, они получили возможность более точно определять, какие уроки следует преподавать детям в каждый период раскрытия эмоционального интеллекта. Стало ясно, каких именно навыков и умений, вероятнее всего, не будет хватать детям, не овладевшим ими вовремя, и какая корректирующая программа могла бы восполнить этот пробел.

В программе нью-хейвенской школы учащимся младших классов преподают базовые знания по самопознанию, построению взаимоотношений и принятию решений. В первом классе ученики рассаживаются в круг и перекатывают «куб с чувствами», на каждой стороне которого написаны слова «грустный» или «радостный». Каждый из ребят, когда подходит его очередь, рассказывает случай, когда испытывал это чувство. Таким образом, они выполняют упражнение, помогающее более осознанно связывать чувства со словами и учиться эмпатии, слушая других и понимая, что те испытывают те же эмоции, что и они.

В четвертом и пятом классах, когда отношения со сверстниками начинают играть огромную роль, проводятся уроки, помогающие укрепить дружеские отношения: детей учат эмпатии, самоконтролю и способам подавления гнева. На одном из занятий в школе Трауп

по курсу «Жизненные навыки», в основном посвященному сопереживанию, пятиклассники учатся распознавать эмоции по выражению лица. Так, для обучения самоконтролю придумали специальное табло в виде светофора, на котором отчетливо воспроизводятся шесть пунктов с указанием конкретных действий.

1. *Красный свет.* Остановись, успокойся и подумай, прежде чем действовать.
2. *Желтый свет.* Расскажи о своих трудностях и о том, какие чувства испытываешь.
3. Поставь себе позитивную цель.
4. Продумай варианты решений.
5. За ранее подумай о последствиях.
6. *Зеленый свет.* Приступай к действиям и следуй самому лучшему плану.

К остроумному «светофору» обращаются, когда ребенок, к примеру, готов прийти в ярость, разобидеться при проявлении неуважения или разразиться слезами, если его дразнят. Ученикам предлагается набор конкретных шагов, помогающих достаточно взвешенными способами справиться с напряженными ситуациями.

Помимо обуздания чувств, указывается более эффективный способ действий: подумать, а не руководствоваться эмоциями. Став привычным при необходимости справляться с бурным эмоциональным порывом, он может оказаться и главной стратегией, помогающей преодолевать опасности подросткового возраста и дальнейшей жизни.

В шестом классе такие уроки имеют более непосредственное отношение к искушениям и влияниям, толкающим детей к сексу, наркотикам и выпивке, которые начинают проникать в их жизнь. К девятому классу, когда подростки лицом к лицу сталкиваются с более расплывчатой социальной реальностью, особое значение приобретает способность смотреть на ситуацию с разных точек зрения — собственной и окружающих. «Если парень приходит в ярость, увидев, что его

подружка разговаривает с другим мальчиком, — говорит один из нью-хейвенских учителей, — ему стоит порекомендовать подумать, что могло бы произойти дальше и с их точки зрения тоже, а не бросаться очертя голову в конфликт».

## Эмоциональная грамотность как предупредительная мера

Некоторые наиболее эффективные программы повышения эмоциональной грамотности разрабатывались в качестве вспомогательного средства для решения какой-либо конкретной задачи, в частности проблемы насилия. Одним из самых популярных курсов обучения эмоциональной грамотности, разработанных в стремлении принять предупредительные меры, стала «Программа творческого разрешения конфликтов» в нескольких сотнях бесплатных средних школ США. Курс разрешения конфликтов сфокусирован на обучении улаживать споры, потенциально грозящие перерасти в инциденты наподобие трагического случая, когда двух школьников застрелил одноклассник в коридоре средней школы Джейфферсона.

Линда Лантьери, автор «Программы творческого разрешения конфликтов» и руководитель манхэттенского центра по разработке методов ее реализации, считает, что цель занятий выходит далеко за рамки обычного предотвращения ссор и стычек. По ее мнению, «программа наглядно демонстрирует ученикам, что они обладают широким выбором способов улаживания конфликтов, помимо пассивности или агрессии. Мы объясняем всю бесполезность насилия и предлагаем в качестве замены приобрести конкретные навыки. Дети учатся отстаивать свои права, не прибегая к жестокости и дракам. Такие навыки пригодятся им в течение жизни, причем всем, а не только тем, кто излишне склонен к насилию»<sup>10</sup>.

Так, в ходе одного упражнения ученики выбирают простой реальный способ уладить какой-либо конфликт. В другом упражнении они разыгрывают сцену со школьницей, которой громкая музыка в комнате младшей сестры мешает выполнять домашнее задание. Разозлившись, она выключает музыку, несмотря на протесты и слезы сестренки. Класс сообща придумывает способы решения проблемы, приемлемые для обеих.

Для успешной реализации программы необходимо вывести ее за пределы классной комнаты и внедрять на игровых площадках и в школьных столовых, где существует наибольшая вероятность взрыва эмоций. Некоторых учеников обучают искусству выступать в роли посредников, которое может пригодиться им в старших классах начальной школы. Если в какой-то ситуации напряжение заканчивается взрывом, ученики всегда могут обратиться к посреднику, чтобы тот помог им разрешить конфликт. «Миротворцев» школьного двора учат прекращать драки, насмешки и угрозы, улаживать межрасовые инциденты и другие чреватые последствиями события школьной жизни.

Посредники должны научиться формулировать свои аргументы так, чтобы обе стороны были уверены в их полной беспристрастности. Тактические приемы заключаются в умении находить общий язык с участниками конфликта и убеждать их выслушать друг друга, не перебивая и не оскорбляя. Посредники призывают ссорящихся подростков успокоиться и высказать свою точку зрения, а потом пересказать услышанное, подтвердив тем самым, что они выслушали и поняли друг друга. Затем посредники пытаются найти решение, приемлемое для обеих сторон, причем такого рода миротворчество часто заканчивается подписанием двустороннего соглашения.

Помимо обучения посредничеству, программа прежде всего учит школьников всесторонне анализировать противоречия. Как сообщил Энджел Перес, подготовленный к роли посредника еще в начальной школе, программа «изменила мой образ мыслей. Я-то

раньше был уверен, что если кто-то дразнит меня или что-то мне сдается, то единственный способ поквитаться с ним — драка. С тех пор как я прошел программу, у меня выработался более позитивный образ мышления. Если со мной дурно обойдется, я не стану пытаться отплатить той же монетой, а постараюсь разрешить конфликт мирно». И Энджел нашел себя, занявшись продвижением метода решения проблем.

Хотя ключевая задача «Программы творческого разрешения конфликтов» — предупреждение насилия, Лантьери считает, что у нее более широкие цели. Навыки и умения, необходимые для предотвращения разгула насилия, нельзя отделять от полного спектра эмоциональной компетентности. Например, осознание собственных чувств или умениеправляться с поведенческим порывом или горем, так же важно, как и умение преодолевать гнев. Большая часть подготовки имеет отношение к основам эмоциональной компетентности (распознавание расширенного диапазона чувств, умение их назвать и сопереживать другим). Описывая результаты оценки эффективности программы, Лантьери с нескрываемой гордостью указала на повышение заинтересованности детей, резкое уменьшение количества драк, оскорбительных поступков и браны.

Аналогичное совпадение мнений относительно эмоциональной грамотности наблюдалось и в ассоциации психологов, пытающихся помочь молодым людям, склонным к нарушению законов. Множество исследований, как мы уже упоминали в главе 15, создало отчетливое представление о пути, избираемом большинством таких подростков. Они импульсивны и вспыльчивы, к концу начального обучения становятся изгоями в школьном сообществе, связываются с кругом себе подобных, и после 12–13 лет многие увязают в череде преступлений. На пороге совершеннолетия эти мальчики демонстрируют постоянную готовность к насилию, и на большую их часть уже заведено полицейское досье.

Когда дело дошло до поиска вариантов вмешательства, способных помочь подросткам сойти с криминального пути, были разработаны различные программы преподавания эмоциональной грамотности<sup>11</sup>. Авторами одной из них — учебной программы PATHS (Parents and Teachers Helping Students) — стали Кэрол Куш и Марк Гринберг из Вашингтонского университета. В подобных уроках очень нуждаются подростки с ярко выраженными криминальными наклонностями. Однако, чтобы не привлекать внимания к вызывающей беспокойство подгруппе, курс преподается всему классу.

Всем детям полезны такие уроки. Они учат в первые школьные годы сдерживать свои порывы. При отсутствии такого навыка дети испытывают особенные затруднения с концентрацией внимания и поэтому отстают в учебе и оценках. Еще один важный момент — умение распознавать свои чувства. Курс PATHS рассчитан на 50 уроков, посвященных различным эмоциям. На этих уроках самым маленьким детям рассказывают о наиболее важных эмоциях, таких как счастье и гнев. Позднее рассматриваются и более сложные чувства, например ревность, гордыня, чувство вины. На уроках осознания эмоций школьников учат наблюдать за чувствами окружающих и, что особенно важно для склонных к агрессии, распознавать, когда кто-то действительно настроен враждебно, а когда, напротив, они сами приписывают кому-то враждебное отношение.

Один из самых важных уроков посвящен умению справляться с гневом (равно как и с остальными эмоциями). Дети узнают, что «испытывать любые чувства — нормально», но одни реакции допустимы, а другие — нет. Среди прочих средств обучения самоконтролью выполняется упражнение со «светофором», которое популярно в школах Нью-Хейвена. Другие разделы программы помогают детям в налаживании дружеских отношений в противовес социальному неприятию, которое может подтолкнуть ребенка к преступлению.

## **Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества**

Ни для кого не секрет, что в современном мире постоянно расшатывает число тех, кому семьи не обеспечивают возможность занять прочное положение в жизни. Школа остается единственным местом, куда могут обращаться представители разных социальных групп, чтобы восполнить дефицит эмоциональной и социальной компетентности. Это не означает, что только школа призвана заменить все социальные институты, многие из которых уже развалились либо находятся на грани развала. Но практически каждый ребенок посещает хотя бы первые классы начальной школы, поэтому она становится местом, где детей можно обучить основным жизненным навыкам, которые не приобрести иным способом. Эмоциональная грамотность означает наличие более широких возможностей получения образования, восполняя пробел в социализации детей, возникший из-за некомпетентности их семей. Столь колossalная задача требует двух ключевых изменений: учителям необходимо выйти за привычные профессиональные рамки, а представителям любого сообщества проявить больший интерес к сфере образования.

Важно понимать, что наличие в образовательной программе учебного курса эмоциональной грамотности может иметь гораздо меньшее значение, чем то, как проводятся уроки. Пожалуй, нет другого предмета, для преподавания которого так много значат личные качества учителя. Ведь то, как педагог обращается с классом, уже само по себе образец, это уже урок эмоциональной компетентности — или ее отсутствия. Когда учитель общается с одним учеником, жизненно важный урок получают все остальные.

В среде педагогов происходит своего рода самоотбор тех, кто тяготеет к подобным учебным дисциплинам, потому что не каждый способен читать такой курс. В первую очередь сами учителя должны

чувствовать себя свободно при разговоре об эмоциях, но это происходит далеко не со всеми, а некоторым вообще неинтересна эта тема.

Стандартное педагогическое образование практически не включает преподавательскую деятельность такого рода. По этой причине программы преподавания эмоциональной грамотности, как правило, предлагают будущим учителям рассчитанную на несколько недель специальную подготовку по методике обучения.

Вначале многие педагоги скептически относятся к обсуждению этой темы, считая, что она не имеет отношения к их профессиональной подготовке. Однако, по некоторым данным, из тех учителей, кто решил все же попробовать обучать детей необычной дисциплине, большинство продолжают читать курс, находящий положительный отклик в педагогической среде. Когда учителя школ Нью-Хейвена узнали, что им нужно научиться преподаванию новых курсов эмоциональной грамотности, 31% заявили, что займутся этим с большой неохотой. По истечении года более 90% учителей признались, что им нравится новая дисциплина и они хотят продолжить преподавание в следующем году.

## **Расширенная миссия школы**

Расширяя педагогическое образование, эмоциональная грамотность меняет наше представление о задачах собственно школ, превращая их в общественного посредника, следящего за тем, чтобы дети усваивали необходимые для жизни уроки. Происходит возврат к классической роли образования. Масштабный проект требует, помимо множества конкретных вопросов, связанных с учебной программой, помогать учащемуся (в и вне класса) превращать личный кризис в урок эмоциональной компетентности. Наилучшие результаты достигаются, когда школьные уроки координируются с происходящим

у детей дома. Многие программы включают специальные занятия для родителей; им объясняют, что изучают их дети, и не просто для дополнения рассказанного в школе. Родителям, стремящимся лучше разбираться в эмоциональной жизни детей, тоже нужна помощь.

Таким образом, дети получают согласованную информацию об эмоциональной компетентности на всех этапах жизни. В школах Нью-Хейвена, по словам руководителя «Программы социальной компетентности» Тима Шрайвера, «если дети затеют ссору в кафетерии, их направят к посреднику, который сядет рядом с ними и проработает конфликт согласно методике рассмотрения ситуации с разных точек зрения, которую они изучали в классе. Тренеры будут использовать эту методику для разрешения конфликтов на игровом поле. Мы организуем занятия для родителей, обучая их пользоваться подобными методами дома».

Такое параллельное подкрепление эмоциональных уроков — не только в классной комнате, но и на игровой площадке, не только в школе, но и дома — представляется оптимальным, поскольку подразумевает более тесное объединение сотрудников учебного заведения, родителей и коллектива учащихся. Повышается вероятность того, что знания, усвоенные детьми на таких занятиях, не останутся в стенах школы, что ребята продолжат использовать их на практике, оттачивая в испытаниях, которые ставит перед ними жизнь.

Данная точка зрения придает образованию новую форму еще в одном отношении, а именно в создании школьной культуры. Школа превращается в «содружество заботливых», место, где ученики чувствуют себя уважаемыми людьми, вызывающими интерес, причем связанными с однокашниками, учителями и самой школой<sup>12</sup>. К примеру, школы в таких районах, как Нью-Хейвен, где высок процент распадающихся семей, предлагают ряд программ. Для их реализации отбирают преподавателей, неравнодушных к судьбам детей, у которых домашняя обстановка в лучшем случае нестабильна.

В нью-хейвенских школах ответственные взрослые становятся наставниками, постоянными спутниками для учеников-неудачников, у которых дома мало или вообще нет взрослых, занимающихся их воспитанием.

Таким образом, при разработке оптимального варианта программ эмоциональной грамотности необходимо учитывать следующие условия:

- реализацию программы нужно начинать достаточно рано;
- необходимо соблюдать ее соответствие возрастной группе;
- осуществлять ее на протяжении всего периода обучения в школе;
- обязательно объединять усилия заинтересованных лиц в школе, дома и в соответствующем сообществе.

Но даже если многое из этих программ и вписывается в учебное расписание, они все же вносят важные изменения в любой школьный план, поэтому по меньшей мере наивно не учитывать трудности при их введении в курс школьного обучения. Многие родители, возможно, считают, что тема сама по себе слишком личная для вынесения на всеобщее обсуждение и есть вопросы, которые лучше решать родителям (аргумент весьма убедительный, если они обращаются к подобным темам, но не столь весомый, если такого не происходит). Кстати, одни учителя с неохотой посвящают послеобеденное время предметам, которые кажутся им далекими от академических основ, другим вообще не очень удобно обсуждать эти темы, да еще заниматься их преподаванием — и всем требуется специальная подготовка. Да и некоторые дети сопротивляются нововведениям, особенно когда занятия расходятся с их насущными интересами; они могут воспринять новую дисциплину как назойливое посягательство на их частную жизнь. Вдобавок возникает дилемма: как сохранить высокое качество программ по эмоциональной компетентности и помешать ловким дельцам рынка образования претендовать на профессионально составленные

программы, повторяющие катастрофические ошибки, например не-продуманную политику в отношении наркотиков или беременности подростков?

Так стоит ли нам продолжать попытки что-то изменить?

## Меняет ли дело эмоциональная грамотность?

С некоторых пор всех учителей мучает один и тот же кошмар: однажды утром Тим Шрайвер прочел в газете, что на одной из улиц Нью-Хейвена в Ламона, его бывшего ученика, произведено девять выстрелов и он доставлен в больницу в критическом состоянии. «Ламон был одним из школьных лидеров: огромного роста — шесть футов и два дюйма\*, очень популярный полузащитник с постоянной улыбкой на лице, — говорит Шрайвер. — Ламон с удовольствием приходил в “клуб лидеров”, которым я тогда руководил, и мы обменивались идеями по известной модели решения проблем».

Модель представляет собой четырехэтапный метод «Ситуация, варианты, следствия, решение» — версия метода «светофора» для взрослых: скажи, что за ситуация сложилась и какие чувства она у тебя вызывает; обдумай свои варианты решения проблемы и их возможные последствия; выбери решение и реализуй его. Ламон, добавил Шрайвер, любил проводить мозговые штурмы, искал воображаемые, но потенциально действенные способы справляться с неотложными проблемами, которые ставит жизнь в средней школе ( затруднения с подружками, способы избежать драки и т. д.).

После окончания средней школы этих немногочисленных уроков для него, по-видимому, оказалось недостаточно. Уличная жизнь среди нищеты, наркотиков и огнестрельного оружия привела к тому,

---

\* Около 188 см. Прим. ред.

что Ламон в свои 26 лет оказался на больничной койке с изрешеченным пулями телом, весь в бинтах. Примчавшись в госпиталь, Шрайвер обнаружил, что парень с трудом говорит, а над ним склонились мать и его девушка. Увидев бывшего учителя, Ламон подозвал его жестом и прошептал: «Шрайв, когда я выберусь отсюда, непременно воспользуюсь тем методом».

Ламон окончил среднюю школу «Хиллхауз» до того, как в ней начали преподавать курс социального развития. Может, жизнь парня сложилась бы иначе, будь к его услугам такое образование, какое нынче получают дети в бесплатных средних школах Нью-Хейвен? Все признаки указывают на возможность утвердительного ответа, хотя сказать наверняка не может никто.

А вот слова Тима Шрайвера: «Ясно одно: испытательным полигоном для решения социальных проблем должна служить не только классная комната, но и кафетерий, улицы и домашняя среда». Обратимся к свидетельствам педагогов, занятых реализацией нью-хейвенской программы. Одна учительница рассказала, что ее посетила бывшая, пока незамужняя ученица, которая призналась, что к нынешнему моменту почти наверняка была бы уже матерью-одиночкой, «если бы не научилась отстаивать свои границы на наших занятиях по социальному развитию»<sup>13</sup>. Другая вспоминала ученицу, отношения которой с матерью были настолько плохими, что их разговоры вечно заканчивались состязаниями, кто кого перекричит. Девочка научилась успокаиваться и думать прежде, чем реагировать, а мать вскоре сказала, что теперь они могут общаться, не «выходя из себя». В школе Трауп шестиклассница написала преподавательнице курса социального развития записку о том, что ее лучшая подруга беременна, ей не с кем поговорить, она не знает, что делать, и собирается покончить с собой. Девочка была уверена, что преподавательница позаботится о ее подруге.

Настоящим откровением стало мое наблюдение за учениками седьмого класса во время занятий по социальному развитию

в нью-хейвенских школах. Учительница попросила, чтобы кто-нибудь рассказал о недавней ссоре, которая завершилась благополучно.

Полноватая двенадцатилетняя школьница быстро подняла руку: «Я считала эту девочку своей подругой, но мне сказали, что она хочет меня побить».

Однако, вместо того чтобы в гневе обрушиться на подругу, семиклассница применила подход, рекомендованный ей на занятиях: выяснила, что происходит, прежде чем делать поспешные выводы. «Я подошла к ней и спросила, зачем она нагородила такую чепуху. А она ответила, что никогда ничего подобного не говорила. Так что мы не поссорились».

На первый взгляд эта история вполне безобидна, если не учитывать, что ее рассказывает ученица, которую уже выгоняли из школы за драку. Раньше она сначала нападала, а вопросы задавала потом — если вообще задавала. Вступить в конструктивный диалог с воображаемым противником, а не ринуться очертя голову в яростную конфронтацию — такой поступок стал для нее маленькой, но реальной победой.

Возможно, наиболее выразительным доказательством результативности занятий служат данные, которыми поделился со мной директор школы, где учатся двенадцатилетние подростки. Здесь существует правило: детей, которых застали дерущимися, временно исключают из школы. Однако после введения курса эмоциональной грамотности число временно исключенных все эти годы постоянно сокращалось. «В прошлом году, — сообщил директор, — было 106 нарушителей дисциплины, а в этом, по данным на март, только 26».

Налицо явная польза. Но если отвлечься от этих оптимистических рассказов, остается эмпирический вопрос: насколько важными оказались занятия по эмоциональной грамотности для тех, кто прошел обучение? Полученные данные указывают, что хотя под влиянием такого рода курсов никто не изменяется мгновенно, все-таки

по мере перехода детей из класса в класс происходят заметные улучшения в общей атмосфере школы и взглядах учащихся на жизнь, а также в уровне эмоциональной компетентности девочек и мальчиков, принимающих участие в новых программах.

Качество программ неоднократно подвергалось объективной экспертизе, причем наиболее удачные методы оценки основывались на результатах сравнения учеников, прослушавших курс эмоциональной грамотности, с теми, кто его не посещал. Еще один метод предусматривал запись изменений в поведении учеников до и после прохождения курсов на основе объективных критериев (например, количества драк или временных исключений из школы). Подытоживая результаты, нельзя не заметить благотворное влияние новых программ на эмоциональную и социальную компетентность детей, их поведение в школе и дома, а также на их обучаемость (подробнее см. приложение 6).

### *Эмоциональное самоосознание*

- совершенствование в распознавании и наименовании своих эмоций;
- умение лучше понять причины возникающих чувств;
- осознание различий между чувствами и действиями.

### *Умение справляться с эмоциями*

- устойчивость по отношению к фruстрации и умение справляться с гневом;
- меньшее количество словесных оскорблений, драк и прецедентов срыва занятий в классе;
- развитие способности выражать гнев подобающим образом, не переходя к драке;
- уменьшение количества случаев временного и окончательного исключения из школы;
- менее агрессивное или саморазрушительное поведение;

- больше позитивных чувств по отношению к себе, школе и семье;
- способность успешнее и легче справляться со стрессом;
- снижение остроты чувства одиночества и социальной тревожности.

### *Результативное обузданение эмоций*

- повышение чувства личной ответственности;
- повышение способности обращать и сосредоточивать внимание на выполняемом задании;
- уменьшение импульсивности и повышение самоконтроля;
- улучшение оценок в тестах достижений.

### *Эмпатия: считывание эмоций*

- более развитое умение принимать точку зрения другого человека;
- усиление эмпатии и восприимчивости к чувствам других людей;
- способность более внимательно слушать других.

### *Налаживание и поддерживание взаимоотношений*

- способность лучше анализировать взаимоотношения и понимать друг друга;
- развитие навыков, позволяющих справляться с конфликтами и обсуждать разногласия;
- умение конструктивно разрешать проблемы во взаимоотношениях;
- рост уверенности в себе, улучшение навыков общения;
- рост популярности и общительности; дружелюбие и возрастающая включенность в дела сверстников;
- рост востребованности у сверстников;
- большая заинтересованность в общении с людьми и предупредительность по отношению к ним;

- большая приверженность общественной жизни, умение вписаться в состав группы;
- рост чувства коллективизма, сотрудничество и готовность помочь;
- большая демократичность в отношениях с другими людьми.

Один пункт в списке заслуживает особого внимания: программы эмоциональной грамотности улучшают оценки детей по предметам и характеристики их поведения в школе. И это отнюдь не разовое следствие — в исследованиях оно отмечается снова и снова. В то время как слишком многим детям недостает навыков справляться со своими огорчениями или сосредоточивать внимание, сдерживать порывы, чувствовать ответственность за свою работу или интересоваться учебой, все, что подкрепит эти умения, будет способствовать обучению. Эмоциональная грамотность предоставляет школам большую возможность заниматься своим прямым делом — учить детей. Даже во времена возвращения к основным принципам и сокращения бюджета можно доказать, что подобные программы помогают развитию образования и укреплению школ в выполнении их главной миссии, а потому заслуживают капиталовложений.

Помимо выгод с точки зрения образования, такие курсы также помогают детям лучше исполнять их жизненные роли, благодаря тому что они становятся лучшими друзьями, учениками, сыновьями и дочерьми, а в будущем, скорее всего, станут лучшими мужьями и женами, работниками и работодателями, родителями и гражданами. Пока все в одинаковой степени не овладеют этими навыками и умениями, улучшения в обществе будут напрямую связаны с успехами прошедших обучение мальчиков и девочек. «Нарастающий прилив поднимает все лодки, — говорит Тим Шрайвер. — Данные навыки и умения могут принести пользу не только проблемным детям, но и всем детям без исключения; это прививка, необходимая, чтобы достойно идти по жизни».

## Характер, мораль и искусство демократии

Вспомним общезвестный старый термин для обозначения комплекса умений и навыков, представляемых эмоциональным интеллектом, — «характер». Как определяет Amitai Etzioni, социолог-теоретик из Университета Джорджа Вашингтона, характер — это «психологическая сила, необходимая для нравственного поведения»<sup>14</sup>. По мнению философа Джона Дьюи\*, нравственное воспитание наиболее эффективно, когда уроки преподаются детям в условиях реальных событий, то есть в режиме эмоциональной грамотности, а не просто как абстрактные знания<sup>15</sup>.

Принимая как факт, что совершенствование характера служит основой демократических обществ, рассмотрим, какими способами эмоциональный интеллект укрепляет ее. Базис характера составляют самодисциплина. Добродетельная жизнь, как заметили еще философы времен Аристотеля, основана на самоконтроле. Краеугольный камень характера — способность находить для себя мотивы и управлять самим собой в чем угодно, будь то выполнение домашнего задания, завершение работы или подъем утром с кровати. Способность отсрочивать удовольствие, а также отслеживать и направлять в нужное русло побуждения к действиям составляет основное эмоциональное умение, которое в прежние времена называлось *волей*<sup>16</sup>. «Мы должны себя контролировать — свои потребности и страсти, — чтобы со всеми поступать справедливо, — замечает Томас Ликона\*\*,

---

\* Джон Дьюи (1859—1952) — американский социальный философ и педагог, теоретик pragmatизма. *Прим. ред.*

\*\* Томас Ликона (р. 1943) — современный американский педагог, создатель концепции «воспитания характера», автор множества книг и методических разработок, внедряемых в том числе и в российских школах. *Прим. ред.*

рассуждая о воспитании характера. — Требуется воля, чтобы держать эмоции под контролем разума».

Способность думать не только о себе и своих побуждениях приносит пользу обществу и готовит почву для эмпатии, умения понастоящему слушать и принимать точку зрения другого человека. Эмпатия, как мы уже говорили, служит источником заботливости, альтруизма и сострадания. Взгляд с позиции другого помогает сломать необъективные стереотипы и тем самым приучает быть терпимым и принимать различия. Такие способности особенно востребованы в нашем обществе, которое становится все более многонациональным: они позволяют людям жить в обоюдном уважении и создают возможность результативного общественного диалога. В этом и заключается главное искусство демократии<sup>17</sup>.

Школы, как отмечает Этиони, играют основную роль в формировании характера путем прививания детям самодисциплины и эмпатии, что, в свою очередь, обеспечивает истинную приверженность гражданским и моральным ценностям<sup>18</sup>. Недостаточно читать детям лекции о подобных ценностях; они должны применять их на практике, что и происходит при усвоении необходимых эмоциональных и социальных навыков и умений. Эмоциональная грамотность шагает рука об руку с нравственным развитием, воспитанием характера и гражданственности.

# Заключение

---

Когда я заканчивал книгу, мне на глаза попалось несколько тревожных газетных статей. В одной объявлялось, что огнестрельное оружие стало главной причиной смертности в Америке, потеснив автокатастрофы<sup>19</sup>. Вторая сообщала, что в 1993 году количество тяжких убийств возросло на 3%. Особенно встревожил сделанный во второй статье прогноз криминолога о том, что мы переживаем временное затишье перед «взрывом преступности», ожидаемым в ближайшие десятилетия. Аргументы, которые он привел, сводятся к устойчивому росту количества тяжких убийств, совершаемых 14–15-летними подростками, а эта возрастная группа представляет пик мини-бума рождаемости. Вскоре она перейдет в возрастную категорию от 18 до 24 лет, то есть достигнет возраста, на который приходится максимум преступлений. На горизонте уже появились предвестники: в третьей статье говорилось, что за четыре года — между 1988 и 1992 годами, по данным Министерства юстиции, произошел скачок числа несовершеннолетних, осужденных за убийство, нападения при отягчающих обстоятельствах, разбой и изнасилование, на 68%. Только количество нападений при отягчающих обстоятельствах возросло на 80%<sup>20</sup>.

Эти подростки принадлежат к первому поколению, вооруженному не просто огнестрельным, а легкодоступным автоматическим

оружием. Точно так же поколение их родителей первым получило широкий доступ к наркотикам. Ношение подростками огнестрельного оружия означает, что разногласия, которые в прежние времена решались бы в кулачной драке, теперь могут легко привести к перестрелке. А как подчеркнул еще один эксперт, нынешние подростки «просто не умеют избегать ссор».

Одна из причин, почему они настолько плохо владеют этим базовым жизненным навыком, заключается в том, что мы как общество не удосужились позаботиться о том, чтобы обучить каждого ребенка умению справляться с гневом и конструктивно разрешать конфликты. Одновременно мы не дали себе труда научить их проявлять сочувствие и самоконтроль, не познакомили с основными принципами эмоциональной компетентности. Оставляя эмоциональное воспитание на волю случая, мы сильно рискуем потерять время впустую и не использовать «окно возможностей», предоставленное природой в период медленного развития головного мозга, чтобы помочь детям сформировать набор здоровых эмоциональных реакций.

Хотя проблема эмоциональной грамотности вызывает у некоторых преподавателей большой интерес, курсы обучения пока проводятся не так часто, как следовало бы. Многие учителя, директора школ и родители просто не знают об их существовании. Кстати, лучшие модели почему-то не получают широкой известности, а применяются лишь в некоторых частных школах и нескольких сотнях бесплатных средних учебных заведений. Конечно, ни одна программа не решит всех проблем. Но, принимая во внимание кризис, с которым столкнулись мы и наши дети, и ту, пусть и небольшую, надежду, что вселяют в нас программы эмоциональной грамотности, мы должны спросить себя: «А не следует ли нам обучить каждого ребенка этим наиважнейшим для всей его дальнейшей жизни навыкам, учитывая, что сегодня они нужны им как никогда?»

И если не сделать этого сейчас, то когда?

---

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**



# Приложение 1

---

## Что такое эмоция?

Несколько слов о том, что я подразумеваю под эмоцией. По поводу точного значения термина психологи и философы не могли договориться на протяжении более чем ста лет. В самом буквальном смысле «Оксфордский словарь английского языка» определяет эмоцию как «любое возбуждение или нарушение равновесия ума, чувства, нейтрального состояния; любое неистовое или взволнованное состояние психики». Я пользуюсь термином «эмоция» применительно к чувству и характерным для него мыслям, психологическому и биологическому состояниям и диапазону побуждений к действию. Существуют сотни эмоций, дополняемых сочетаниями, вариациями, мутациями и нюансами; оттенков эмоций гораздо больше, чем слов для их обозначения.

Исследователи продолжают спорить о том, какие именно эмоции считать первичными — своего рода чувства синего, красного и желтого цветов\*, из которых получаются все комбинации, — и даже о том, существуют ли они вообще. Некоторые теоретики предлагают

---

\* В цветоведении основные цвета, при смешивании которых получаются все остальные, называемые составными. *Прим. ред.*

выделять основные группы эмоций, хотя далеко не все соглашаются с ними.

Приведу предлагаемую классификацию базовых эмоций, дополненную перечнем составляющих:

- *гнев*: неистовство, грубый произвол, негодование, ярость, озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство, раздражительность, враждебное отношение и, возможно, как крайность, патологическая ненависть, бешенство;
- *печаль*: горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия, жалость к себе, тоска одиночества, подавленность, отчаяние и (в патологической форме) тяжелая депрессия;
- *страх*: тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство, оцепенение, опасение, настороженность, тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас; как психопатология — фобия и паническое состояние;
- *наслаждение*: счастье, радость, облегчение, довольство, блаженство, восхищение, приятное изумление, ликование, чувственное удовольствие, глубокое волнение, восторг, удовольствие, удовлетворенность, эйфория, каприз, экстаз и (как крайность) мания;
- *любовь*: приятие, дружелюбие, доверие, доброта, симпатия, преданность, обожание, страстная влюбленность, агапэ\*;
- *удивление*: шок, потрясение, изумление, удивление, смешанное с восторгом;
- *отвращение*: презрение, надменность, пренебрежение, омерзение, антипатия, неприязнь, неприятие;

---

\* Αγάπη, αγάπε (др.-греч. ἀγάπη) — античное понятие, обозначающее любовь к близкему. В современной психологии трактуется как бескорыстная любовь-самоотдача. Прим. ред.

- *стыд*: чувство вины, смущение, досада, угрызения совести, унижение, сожаление, чувство обиды и искреннее раскаяние.

Разумеется, этот список не дает ответа на вопрос, каким образом классифицировать эмоции. Как, к примеру, воспринимать их комбинации, такие как ревность — разновидность гнева, которая объединяется с печалью и страхом? И куда отнести такие ценности, как надежда и вера, мужество и способность прощать, уверенность и самообладание? Или некоторые классические пороки, в частности сомнение, самодовольство, лень, апатию или скуку? Четких ответов на эти вопросы не существует; научный спор на тему классификации эмоций продолжается.

Довод в пользу небольшого числа основных эмоций до некоторой степени опирается на открытие Пола Экмана. Он выяснил, что выражения лица, соответствующие четырем основным эмоциям (страху, гневу, печали, наслаждению), общие для людей, принадлежащих к различным культурам по всему миру, включая дописьменные народы, не испорченные влиянием кино или телевидения. Значит, эти эмоции универсальны. Экман показывал фотографии, воспроизводящие выражения лица, представителям таких далеких культур, как, например, племя, обитающее далеко в горах в западной части Новой Гвинеи, условия и уровень жизни которого находятся на уровне каменного века. Оказалось, что люди повсюду узнают одни и те же основные эмоции. Универсальность выражений лиц, соответствующих определенным эмоциям, впервые подметил, вероятно, Дарвин, усмотревший в ней доказательство того, что силы эволюции запечатлели эти сигналы в центральной нервной системе.

Пытаясь выделить основные принципы классификации, я следую примеру Экмана и его единомышленников, рассматривая эмоции в аспекте групп или характеристик. Я беру главные группы (гнев, печаль, страх, наслаждение, любовь, стыд и т.д.), чтобы показать

бесконечные нюансы нашей эмоциональной жизни. Каждая группа несет в своей основе ядро, из которого волнами расходятся бесчисленные мутации родственных форм эмоций. Дальше от ядра пульсируют *настроения*, более приглушенные и сохраняющиеся дольше, чем эмоции (хотя человек относительно редко способен целый день пылать гневом; короткие вспышки гнева возникают, когда он сердит или раздражен, что бывает довольно часто). За настроениями следуют *темпераменты* — готовность вызвать обусловленную эмоцию или настроение, под властью которых люди становятся подавленными, застенчивыми или оживленными. А за пределами этих эмоциональных предрасположенностей обосновались настоящие *расстройства*, такие как клиническая депрессия или постоянная тревожность, — отравляющие состояния, в которых человек чувствует себя в ловушке.

# Приложение 2

---

## Признаки эмоционального ума

Относительно недавно выработана научная модель эмоционального ума, объясняющая, каким образом многое из того, что мы делаем, происходит под влиянием чувств. Почему мы в какой-то моментываем такими разумными и столь неразумными — в следующий? Как могут эмоции обладать собственным здравым смыслом и собственной же логикой? Пожалуй, две лучшие оценки эмоционального мозга предложены независимо друг от друга Полом Экманом, руководителем лаборатории по изучению взаимодействия людей в Университете Сан-Франциско, и Сеймуром Эпштейном, психологом из Университета Массачусетса<sup>1</sup>. Несмотря на то что исследователи тщательно анализировали разные, подчас противоречивые научные факты, оба предлагаю базовый перечень качеств, выделяющих эмоции из остальной ментальной жизни<sup>2</sup>.

## **Быстрая, но неточная ответная реакция**

Эмоциональный ум гораздо быстрее рационального бросается действовать, ни секунды не мешкая и не останавливаясь, чтобы подумать: а что он, собственно, делает? Его проворство мешает неторопливому аналитическому размышлению, которое можно назвать признаком мыслящего ума. В процессе эволюции эта скорость, скорее всего, касалась самого главного: на что обратить внимание и что должно сразу насторожить, например, при столкновении с животным, когда приходится принимать мгновенное решение типа: «Я его съем или оно сожрет меня». Тем организмам, которые слишком долго искали ответы на эти вопросы, вряд ли было суждено обзавестись многочисленным потомством, которому они передали бы свои медлительные гены.

Поступки, продиктованные эмоциональным умом, отмечены особенно сильным чувством уверенности — таков побочный результат отложенного упрощенного способа оценки, способного привести рациональный ум в полнейшее недоумение. Когда страсти улягутся, или даже во время ответной реакции, мы ловим себя на мысли: «Зачем я так поступил?» Это признак пробуждения рационального ума, правда, не столь быстрого, как пробуждения ума эмоционального.

Интервал между возникновением того, что запускает эмоцию, и ее вспышкой может длиться мгновение, поэтому аппарат, производящий оценку восприятия, должен обладать высоким быстродействием даже с точки зрения времени «срабатывания» мозга, которое исчисляется тысячными долями секунды. Оценка необходимости действовать должна производиться автоматически и очень быстро, чтобы не успеть перейти на уровень сознаваемой осведомленности<sup>3</sup>. Множество спонтанных эмоциональных реакций охватывают нас еще до того, как мы полностью осознаем происходящее.

Мгновенный режим восприятия жертвует точностью ради скорости, полагаясь на первое впечатление, реагируя на общую картину

или самые эффектные ее фрагменты. Таким образом, ситуация сразу воспринимается как нечто цельное, а реакция не требует времени для вдумчивого анализа; яркие элементы воспринимаемой картины могут сформировать впечатление о ней благодаря тщательной оценке деталей. Огромное преимущество мгновенного восприятия заключается в том, что эмоциональный ум моментально считывает эмоциональную реальность («он на меня сердится», «она лжет», «он огорчен»), вынося простые интуитивные суждения, подсказывающие, к кому следует относиться настороженно, кому верить, а кто страдает. Эмоциональный ум — наш радар для обнаружения опасности; если бы мы (или наши предки в процессе эволюции) стали дожидаться конструктивных решений от рационального ума, мы бы не только ошибались, но и могли бы стать покойниками. Обратная же сторона медали в том, что эти впечатления и интуитивные суждения, рождающиеся в мгновение ока, могут оказаться ошибочными или ввести в заблуждение.

Пол Экман полагает: скорость, с которой эмоциям удается нами овладеть, прежде чем мы полностью осознаем, что они уже пришли в действие, необходима для обеспечения их высокой адаптивности. Эмоции мобилизуют нас для реагирования на требующие ответной реакции события без потери времени на обдумывание: нужно ли действовать, и если да, то как? С помощью разработанной Экманом системы обнаружения эмоций по едва уловимым изменениям мимики можно прослеживать микропрекации, мелькающие на лице менее пол-секунды. Экман и его коллеги установили, что внешние проявления эмоций начинают обнаруживать себя в виде изменений мимической мускулатуры лица в течение нескольких тысячных долей секунды после события, запускающего реакцию, а физиологические изменения, типичные для данной эмоции, например резкий отток крови и учащенное сердцебиение, также занимают всего лишь доли секунды. Подобная скорость особенно оправданна при сильной эмоции, такой как страх или внезапный испуг.

Экман утверждает, что полный разгар эмоций продолжается всего лишь секунды, а не минуты, часы или дни. Он рассуждает так: если бы какая-то эмоция надолго завладевала мозгом и телом независимо от изменения обстоятельств, то это свидетельствовало бы о плохой адаптации. Если эмоции, вызванные одним-единственным событием, неизменно продолжали бы владеть нами после того, как событие миновало, и независимо от того, что произойдет потом, то чувства служили бы нам плохими советчиками. Чтобы эмоции сохранялись дольше, пусковой механизм должен срабатывать непрерывно, вызывая эмоцию снова и снова, как, например, при потере любимого человека, заставляющей нас все время горевать. Чувства, упорно не покидающие нас, — это, как правило, настроения, приглушенная форма эмоций. Они определяют аффективный тон\*, но в меньшей степени формируют наше восприятие и поведение, чем накал эмоций.

### **Сначала чувства, потом мысли**

Регистрация и ответная реакция занимают у рационального ума чуть больше времени, чем у эмоционального. Отсюда следует, что первое побуждение в ситуации, возбуждающей сильные эмоции, исходит не из головы, а от сердца. К тому же существует и другой вид эмоциональной реакции, более медленной, чем живой отклик: сначала она «закипает» и «варится» в наших мыслях и только потом рождает переживание. Такой путь к запуску эмоций болеезвешен: мы, как правило, вполне отаем себе отчет в мыслях, которые к нему ведут. В таком виде эмоциональной реакции задействована более долговременная оценка.

---

\* Аффективный тон — преобладающее настроение, определяющее характер протекания некоторых психических процессов; уровень эмоциональных и чувственных переживаний. *Прим. ред.*

Наши мысли, или познавательная способность, играют ключевую роль в решении о том, какие эмоции будут запущены. Стоит только произвести оценку — «Этот таксист обманывает меня» или «Этот ребенок просто прелест», — как тут же возникает соответствующая эмоциональная реакция. При более медленной последовательности процессов чувству предшествует более полно сформулированная мысль. Более сложные эмоции, например смятение или опасения по поводу приближающегося экзамена, следуют длительным маршрутом в течение секунд или минут, — эти эмоции проистекают из мыслей.

При последовательности процессов быстрого реагирования чувствование, напротив, предшествует мысли или возникает одновременно с ней. Такая скоропалительная эмоциональная реакция проявляется в ситуациях, связанных с необходимостью примитивного выживания. Положительная сторона быстрых решений заключается в том, что они моментально мобилизуют нас, чтобы мы могли противостоять чрезвычайным обстоятельствам. Наши самые сильные чувства — это непривычные реакции, нам не дано знать, когда они вспыхнут. «Любовь, — писал Стендаль, — подобна лихорадке, которая возникает и исчезает независимо от воли». Не только любовь, но и раздражение, и охватывающий нас страх вовсе не являются нашим выбором, и поэтому могут служить неким алиби. «Мы не выбираем эмоции, которые у нас возникают», — замечает Экман. Именно это позволяет людям оправдывать свои поступки тем, что они находились во власти эмоций.

Кроме наличия двух путей возникновения эмоций — быстрого и медленного (один — идущий через непосредственное восприятие, другой — через осмысление), есть еще эмоции, возникающие по требованию. Пример — актерские приемы намеренного вызывания слез, для чего на помощь призываются печальные воспоминания. Однако актеры чаще и более искусно, чем обычные люди, используют второй путь к эмоциям — чувствования через размышления. Мы не способны сделать выбор, какие именно эмоции запустит та или иная мысль,

но очень часто можем выбрать — и выбираем, — о чем нам думать. Так же как сексуальная фантазия может вызвать соответствующие чувства, так и счастливые воспоминания приводят нас в хорошее настроение, а грустные мысли погружают в задумчивость<sup>4</sup>.

Но рациональный ум обычно не решает, какие эмоции мы «должны» испытывать. Чувства, как правило, приходят к нам как *fait accompli* (фр. совершившийся факт). Как правило, за некоторыми исключениями, мы не решаем, когда нам впадать в ярость, печалиться и т. д. Рациональный ум всего лишь контролирует протекание этих реакций.

## Символическая, детски невинная реальность

Эмоциональному уму свойственна *ассоциативная логика*; он воспринимает элементы, символизирующие реальность или вызывающие воспоминание о ней, чтобы соответствовать этой реальности. Вот почему сравнения, метафоры и образы обращаются непосредственно к эмоциональному уму, как и искусство — романы, фильмы, стихи, песни, театр, музыка. Великие духовные учителя, такие как Будда и Иисус Христос, трогали сердца своих учеников, говоря на языке эмоций, обучая их с помощью притч, преданий и сказок. С рациональной точки зрения религиозные символы и ритуалы почти не имеют смысла; они выражают себя на языке сердца.

Логика сердца — эмоционального ума — хорошо изложена Фрейдом в концепции мышления по типу «первичного процесса»\*. Это логика религии и поэзии, психоза и детей, сна и мифа (как сформулировал американский исследователь мифологии Джозеф Кемпбелл, «сновидения — личные мифы; мифы — разделенные сновидения»).

---

\* В психоанализе «первичный (психологический) процесс» — воображение, сновидения, грезы. Прим. ред.

Первичный процесс — ключ к пониманию смысла таких произведений, как «Улисс» Джеймса Джойса: при мышлении по типу первичного процесса свободные ассоциации определяют течение повествования; один объект символизирует другой; одно чувство вытесняет другое и представляет его; целое конденсируется в частях. Времени не существует, как и законов причины и следствия. В первичном процессе нет даже такого понятия, как «нет»: возможно все. Отчасти психоаналитический метод представляет собой искусство расшифровывать и разгадывать смыслы ассоциаций.

Если эмоциональный ум следует данной логике и ее правилам, заменяя один элемент другим, то совсем не обязательно определять вещи с помощью их объективных особенностей. Важно то, как мы их воспринимаем. То, что какая-то вещь нам напоминает, может оказаться гораздо важнее, чем то, что это за вещь. В эмоциональной жизни отличительные черты могут походить на голограмму, в том смысле, что одна-единственная деталь заставляет вспомнить целое. Как указывал Сеймур Эпштейн, в то время как рациональный ум устанавливает логические связи между причинами и следствиями, эмоциональный ум не проводит подобных различий, соединяя вещи, имеющие сходные, привлекающие внимание черты<sup>5</sup>.

Эмоциональный ум по своей простоте во многом напоминает детский ум, и чем сильнее эмоции, тем больше сходство. Одна похожая черта — *категоричное мышление*, где все либо черное, либо белое и нет места полутонам; у кого-то, расстроенного чьей-то бес tactностью, возникает мгновенная мысль: «Вечно я говорю что-то не то». Другой признак детского образа мыслей — *персонализированное мышление*, когда события воспринимаются с ошибкой, связанной с собственной личностью, как у водителя, который после аварии объяснял: «Столб двигался прямо на меня».

Детский непосредственный образ действий представляет собой *самоутверждение*, подавляющее или игнорирующее воспоминания

либо факты, разрушающие убеждения, и улавливающее те убеждения, которые его поддерживают. Убеждения рационального ума носят ориентировочный характер; новое доказательство может опровергнуть какое-либо убеждение и заменить его другим. А эмоциональный ум считает свои убеждения абсолютно верными и поэтому не принимает в расчет свидетельств в пользу обратного. Вот почему так трудно убедить в чем-то человека, пребывающего в эмоциональном расстройстве: разумность ваших логичных доводов не имеет для него значения, они ни на что не влияют, если не совпадают с его текущим эмоциональным убеждением. Чувства оправдывают себя сами с помощью набора представлений и «доказательств» сплошь собственного «производства».

## Прошлое, навязанное настоящему

Если какая-то мелочь, связанная с давним событием, пробуждает волнующие воспоминания, эмоциональный ум откликается включением чувств, когда-то вызванных этим событием. Он реагирует на настоящее так, словно это прошлое<sup>6</sup>. Беда в том, что мы — особенно когда оценка производится быстро и автоматически, — возможно, не осознаём, что сегодня не существует того, что было вчера. Тот, кто в детстве научился реагировать на сердитый взгляд сильным страхом и отвращением, до некоторой степени сохранит данную реакцию, даже будучи взрослым, но сердитый взгляд уже не будет восприниматься как угроза.

Если чувства сильны, запускаемая реакция очевидна. Однако если они неопределенны или трудноуловимы, то мы не вполне понимаем, какая эмоциональная реакция у нас возникает, даже если она слегка окрашивает нашу сегодняшнюю реакцию. Мысли и оценки примут окраску мыслей и оценок того времени, хотя может показаться, будто реакция обусловлена исключительно нынешней

обстановкой. Эмоциональный ум станет использовать рациональный ум в своих целях, поэтому мы придумаем объяснения, даже логические обоснования наших чувств и реакций, оправдывая их с точки зрения настоящего времени и не осознавая влияния эмоциональной памяти. Подчас мы не имеем представления о происходящем в действительности, хотя и абсолютно убеждены, будто точно знаем, что происходит. Это объясняется тем, что эмоциональный ум уже настроил рациональный, используя его в своих интересах.

### Реальность, характерная для конкретного состояния

Функционирование эмоционального ума в значительной степени *специфично для состояния*, диктуемого преобладающим в данный момент конкретным чувством. То, что мы думаем и как поступаем, испытывая романтические чувства, совершенно не похоже на наше поведение, когда мы подавлены или разгневаны; в механике эмоций каждому чувству присущ определенный набор мыслей, реакций и даже воспоминаний. Когда мы испытываем сильные эмоции, эти специфические для конкретного состояния наборы начинают доминировать.

Одним из признаков активирования подобного набора мыслей служит селективная память. Часть отклика ума на ситуацию, вызывающую эмоции, состоит в перетасовке воспоминаний и вариантов выбора действий таким образом, чтобы самые главные оказались в верхней части иерархии и при необходимости их можно было бы легко извлечь. И, как мы уже знаем, у каждой основной эмоции есть биологическая «подпись» — печать, схема радикальных перемен, настраивающие реакции и состояние организма по мере того, как эмоция становится доминирующей. Добавлю, что это единственный в своем роде набор сигналов, который организм подает автоматически, пребывая во власти эмоций<sup>7</sup>.

# Приложение 3

---

## Нейронная схема страха

Центральная роль в возникновении страха принадлежит миндалевидному телу. Когда у одной пациентки редко встречающаяся болезнь мозга разрушила его, не затронув другие структуры мозга, из ее ментального репертуара исчез страх. Она утратила способность распознавать выражение страха на лицах других людей и придавать такое же выражение своему лицу. Как пояснил ее невролог, «если бы кто-нибудь приставил пистолет к ее голове, она умом понимала бы, что напугана, но не испытывала бы страха, как, например, вы или я».

Возможно, неврологи сформировали структуру страха в мельчайших подробностях, хотя при современном положении дел полная схема ни одной эмоции до конца не изучена. Страх — хороший пример для понимания нейронной динамики эмоций. В процессе эволюции страхов отводится особая, выдающаяся роль: он, вероятно, в большей степени, чем любая другая эмоция, важен для выживания. В нынешние времена неуместные страхи отправляют повседневную жизнь, заставляя нас страдать от раздражения, беспокойства и заурядных

волнений или — в крайнем (патологическом) случае — от панических атак, фобий или невроза навязчивых состояний.

Допустим, поздним вечером вы сидите одни дома, читаете книгу и вдруг слышите грохот в соседней комнате. То, что произойдет в вашем мозге в следующие несколько мгновений, открывает «окно», через которое можно взглянуть на нейронную схему страха, чтобы оценить роль миндалевидного тела в качестве системы тревожной сигнализации. Первая из входящих в схему связей воспринимает звук как грубые физические волны и преобразует их в сигнал для мозга, чтобы заставить вас насторожиться. Проводящий путь тянется от уха к мозговому стволу и далее к таламусу. Оттуда расходятся две ветви: меньшая ведет к миндалевидному телу и соседнему гиппокампу; другая, более крупная, идет к ответственной за слух зоне коры головного мозга в височной доле, где звуки распознаются и подразделяются.

Гиппокамп, главное хранилище долгосрочной информации, быстро классифицирует грохот, сравнивая его с другими похожими звуками, которые вы когда-либо слышали, чтобы проверить, знаком ли вам именно этот звук, узнаете ли вы его мгновенно. Тем временем слуховая зона коры головного мозга выполняет более сложный анализ, пытаясь определить источник звука. Кошка? Ставень, хлопнувший на ветру? Вор? Слуховая зона коры головного мозга предлагает свои гипотезы — вероятно, кошка сбросила лампу со стола, но, может, и вор лезет в дом — и посыпает сообщение в миндалевидное тело и гиппокамп, которые быстро сравнивают его с похожими воспоминаниями.

Если вывод успокаивает (это всего лишь ставень, который вечно хлопает, как только становится ветрено), то сигнал общей тревоги не усиливается и не переходит на следующий уровень. Однако, если вы все еще сомневаетесь, другая секция схемы, многократно отражающая звук между миндалевидным телом, гиппокампом и неокортексом, продолжает усиливать неуверенность и фиксировать ваше внимание, заставляя еще сильнее беспокоиться об установлении источника

звучка. Если дополнительный тонкий анализ не дает удовлетворительного ответа, миндалевидное тело включает сигнал тревоги: его центральная область активирует гипоталамус, мозговой ствол и вегетативную нервную систему.

Совершенное устройство миндалевидного тела как источника сигнализации становится очевидным в момент опасения и подсознательной тревоги. У каждого из нескольких пучков нейронов в миндалевидном теле имеется определенный набор выростов с рецепторами, предназначенными для различных нейротрансмиттеров. Примерно то же самое происходит в компаниях, обслуживающих бытовые системы сигнализации: операторы всегда готовы послать вызов в местное пожарное депо, полицию или соседу, когда бы охранная сигнализация в вашем доме ни подала сигнал тревоги.

Разные отделы миндалевидного тела воспринимают различную информацию. К его боковому ядру подходят выросты таламуса и слуховой и зрительной зон коры головного мозга. Запахи через обонятельную луковицу поступают в кортикомедиальную зону миндалевидного тела, а вкусовые ощущения и сообщения от внутренних органов направляются в центральную зону. Входящие сигналы преобразуют миндалевидное тело в вечного проверяющего, который тщательно исследует каждый сенсорный опыт.

Выросты миндалевидного тела доходят до любого крупного отдела головного мозга. Из центральной и медиальной зон ответвление идет к зонам гипоталамуса, которые секретируют вещество, обуславливающее реакцию организма на критическую ситуацию, — кортикотропин-рилизинг-гормон (КРГ), мобилизующий реакцию типа «бей или беги» с помощью последовательного ряда других гормонов. От базальной, то есть расположенной в основании, области миндалевидного тела отходят ответвления в направлении полосатого тела, встроенные в систему головного мозга в качестве связей для управления движением. Через посредство соседнего центрального

ядра продолговатого мозга миндалевидное тело посыпает сигналы вегетативной нервной системе, активируя широкий спектр реакций дальнего радиуса действия в сердечно-сосудистой системе, мышцах и желудочно-кишечном тракте.

Из базолатеральной\* зоны миндалевидного тела отростки идут в поясной кортикальный слой и к волокнам, известным как центральное серое вещество — клетки, контролирующие большие мышцы скелета. Именно эти клетки заставляют собаку рычать, а кошку выгибать спину дугой, угрожая тому, кто посягает на ее территорию. У людей те же цепи вызывают напряжение голосовых связок, издающих пронзительный вопль ужаса.

Еще один проводящий путь идет от миндалевидного тела к голубоватому месту в мозговом стволе, которое, в свою очередь, вырабатывает норэpineфрин (норадреналин) и распределяет его по всему головному мозгу. Действие норэpineфрина проявляется в том, что он усиливает общую реактивность получающих его зон головного мозга, повышая чувствительность сенсорных цепей. Норэpineфрин заполняет кору головного мозга, мозговой ствол и собственно лимбическую систему, приводя их в напряженное состояние. Даже скрип двери или половицы в доме может заставить вас задрожать от страха. Большинство таких изменений проходят на подсознательном уровне: вы не успеваете осознать, что чего-то испугались.

Но когда вы начнете испытывать реальный страх, то есть когда тревога, которая прежде была подсознательной, станет осознанной, миндалевидное тело подаст команду на широкомасштабную реакцию. Оно даст сигнал клеткам мозгового ствола изобразить на вашем лице испуг, заставить вас резко и быстро вздрогнуть, приостановить начавшиеся движения мышц, не имеющие отношения к данной ситуации, увеличить частоту сокращений сердца, поднять кровяное

---

\* То есть из базальной и боковой. Прим. ред.

давление и замедлить дыхание (вы, возможно, заметили, что при внезапном испуге задерживаете дыхание, желая лучше расслышать, что же вас напугало). Но это только одна составляющая обширного, тщательно скординированного комплекса изменений, производимых миндалевидным телом и соединенными с ним отделами, когда они в критический момент поднимают мозг «в ружье».

Тем временем миндалевидное тело вместе с соединенным с ним гиппокампом дает соответствующие указания клеткам, передающим команду главным нейротрансмиттерам: например, «включить» секрецию дофамина, в результате чего ваше внимание переключается на причину страха (в данном случае на странные звуки), а мышцы приводятся в состояние готовности отреагировать надлежащим образом. В тот же момент миндалевидное тело сигнализирует сенсорным зонам зрительного восприятия и внимания о необходимости убедиться в том, что глаза выискивают наиболее вероятный источник опасности. Одновременно проводится «перетряхивание» кортикальных mnemonicеских систем, с тем чтобы как можно быстрее вызвать знания и воспоминания, максимально соответствующие конкретному эмоциональному порыву, которые получают приоритет перед менее важными для данной ситуации мыслями.

После отправки всех этих сигналов вас охватывает сформированный страх: вы ощущаете характерную тяжесть под ложечкой, сердце колотится, мышцы вокруг шеи и на плечах напрягаются или дрожат руки и ноги; тело, «окаменев», застывает на месте, пока вы, обратившись в слух, пытаетесь уловить еще хотя бы один подозрительный звук, а разум мечется в поисках скрытых опасностей и способов ответной реакции. Эта последовательность эмоций — от удивления к неуверенности, затем к мрачному предчувствию и, наконец, к страху — длится примерно секунду (более подробная информация содержится в книге Джерома Кейгана «Пророчество Галена» (Galen's Prophecy).

# Приложение 4

---

## Действующие программы Фонда Уильяма Гранта

Перечислим основные составляющие эффективно действующих программ, разработанных специалистами Фонда Уильяма Гранта<sup>1</sup>.

### **Умение справляться с эмоциями:**

- идентифицировать и называть чувства;
- выражать чувства;
- оценивать силу чувств;
- управлять чувствами;
- откладывать удовольствия;
- контролировать побуждения;
- ослаблять стресс;
- понимать разницу между чувствами и поступками.

## **Когнитивные способности:**

- говорить с собой — ведение «внутреннего диалога» как способ справиться с проблемой, а также мотивировать собственное поведение;
- считывать и толковать социальную информацию, например осознавать влияние социума на поведение и рассматривать себя как часть более крупного сообщества;
- предпринимать шаги для решения проблем и принятия решений, например, сдерживать побуждения, ставить задачи, определять альтернативные действия, прогнозировать последствия;
- понимать точки зрения других людей;
- понимать правила поведения (какое поведение приемлемо, а какое нет);
- позитивно относиться к жизни;
- вырабатывать самоосознание, например реалистичные ожидания в отношении себя.

## **Поведенческие навыки:**

- невербальные — общение посредством зрительного контакта, мимики, тона голоса, жестов и т. д.;
- вербальные — четкая формулировка требований, действенная реакция на критику, сопротивление негативному влиянию, умение выслушать собеседника, помочь другим людям, участие в социальных группах.

# Приложение 5

---

## Курс обучения «Наука о себе»

Основные составляющие курса<sup>1</sup>:

- *самоосознание*: учиться наблюдать за собой и осознавать свои чувства, составить словарь чувств; определять связи между мыслями, чувствами и реакциями;
- *самостоятельное принятие решений*: рассматривать свои действия и выяснить их последствия; устанавливать, что управляет принятием решения — мысль или чувство; практически использовать результаты анализа относительно сексуальных и наркотических наклонностей;
- *умение владеть чувствами*: мониторинг «внутреннего разговора» для прерывания потока негативной информации, такой как резкая самокритика; осознавать то, что скрывается за чувством (например, обиду, лежащую в основе гнева); находить способ справляться со страхами и тревогами, гневом и печалью;

- *умение справляться со стрессом*: осознавать полезность тренировки, методов управляемых представлений и релаксации;
- *эмпатия*: понимание чувств и забот других и разделение их точки зрения; правильность восприятия различий во взгляде людей на одни и те же вещи;
- *коммуникация*: результативные обсуждения чувств; умение слушать и задавать вопросы; способность проводить различия между тем, что кто-то говорит или делает, и собственными реакциями или суждениями; вместо осуждения говорить: «А я бы сделал так...»;
- *самораскрытие*: умение ценить искренность и выстраивать доверительные взаимоотношения; умение подобрать момент, когда можно свободно, ничем не рискуя, обсуждать свои сокровенные чувства;
- *проницательность*: выявление моделей своей эмоциональной жизни и реакций; способность распознавать аналогичные модели у других людей;
- *личная ответственность*: умение отвечать за себя; осознавать последствия своих решений и поступков; принимать свои чувства и настроения; доводить дело до конца согласно обязательствам (например, в отношении учебы);
- *уверенность в себе*: умение заявлять о своих заботах и переживаниях без раздражения и заинтересованно;
- *групповая динамика*: сотрудничество; понимание, когда и как следует сплотить и повести за собой людей, а когда быть ведомым;
- *разрешение конфликтов*: как вступать в честную борьбу с другими детьми, родителями, учителями; модель «win/win» для обсуждения компромиссов.

# Приложение 6

---

## Социальное и эмоциональное обучение: результаты

### Программа развития ребенка

Разработана Эриком Шэпсом (Центр по изучению развития, Окленд).

Проверка в школах Северной Калифорнии, классы К-6; оценка независимых наблюдателей, сравнение с контрольными школами<sup>1,2</sup>.

#### *Результаты проведения программы:*

- более ответственные;
- более уверенные в себе;
- более просоциальные и готовые помочь;
- лучшие понимающие других людей;
- более тактичные и заботливые;

- владеющие более просоциальными стратегиями разрешения межличностных проблем;
- более гармоничные;
- более демократичные;
- более умело разрешающие конфликты.

## PATHS

Разработана Марком Гринбергом; проект «Ускоренный курс», Вашингтонский университет.

Проверка проводилась в школах Сиэтла, первые-пятые классы; учителя сравнивали учащихся из контрольных групп с учащимися из числа 1) обычных учеников; 2) слабослышащих; 3) получающих специальное образование<sup>3,4,5</sup>.

*Результаты проведения программы:*

- улучшение социальных и когнитивных навыков;
- улучшение эмоционального состояния, осознания и понимания;
- улучшение самоконтроля;
- более эффективное планирование при решении когнитивных задач;
- овладение навыком думать, прежде чем действовать;
- более успешное разрешение конфликтов;
- более позитивная атмосфера в классе.

*Учащиеся с особыми потребностями:*

- улучшение поведения с точки зрения устойчивости к фрустрации;
- овладение навыками уверенного общения;
- улучшение ориентации на задание;

- отработка навыков и умений, присущих сверстникам;
- рост сопереживания;
- развитие общительности;
- повышение самоконтроля.

*Улучшение понимания эмоционального состояния:*

- осознание;
- идентификация эмоции;
- сокращение числа самоотчетов о печали и депрессии;
- уменьшение тревожности и ухода в себя.

## **Сиэтлский проект социального развития**

Разработан Дэвидом Хокинсом (группа исследования социального развития, Вашингтонский университет).

Проверка проводилась в начальных и средних школах Сиэтла по результатам независимого тестирования и объективным критериям в сравнении с не участвовавшими в программе школами<sup>6-9</sup>.

*Результаты проведения программы:*

- более позитивная привязанность к семье и школе;
- мальчики менее агрессивны, девочки менее склонны к самоуничтожению;
- меньшее число временных исключений и исключений учащихся с пониженным уровнем успеваемости;
- снижение количества случаев приобщения к употреблению наркотиков;
- меньше правонарушений;
- более высокие баллы по результатам стандартизованных тестов оценки достижений.

## **Йельская программа стимулирования развития социальной компетентности**

Разработана Роджером Вайссбергом (Университет штата Иллинойс): проверка в средних школах Нью-Хейвена, в пятых-восьмых классах по результатам независимых наблюдений и отчетов учащихся и учителей в сравнении с контрольной группой<sup>10,11</sup>.

### *Результаты проведения программы:*

- улучшение навыков решения проблем;
- большая вовлеченность в общение с равными себе;
- большее сдерживание побуждений;
- улучшившееся поведение;
- большая успешность в межличностных отношениях и возросшая популярность среди ровесников;
- возросшее умение справляться с трудностями;
- повышение мастерства решения межличностных проблем;
- умение лучше справляться с тревожностью;
- сокращение случаев делинквентного поведения\*;
- развитие навыков разрешения конфликтов.

## **Программа творческого подхода к разрешению конфликтов**

Разработана Линдой Лантьери (Национальный центр по реализации программы творческого подхода к разрешению конфликтов) по инициативе организации «Педагоги за социальную ответственность» Нью-Йорка. Проверка проведена в школах Нью-Йорка, классы K-12, по оценкам учителей до и после реализации программы<sup>12</sup>.

---

\* Делинквентное поведение — антиобщественное, противоправное, воплощенное в поступках индивида (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом. Прим. ред.

*Результаты проведения программы:*

- меньше хулиганских действий в классе;
- меньше словесных оскорблений в классе;
- атмосфера наполнена большей заботливостью;
- возросшая готовность к сотрудничеству;
- рост эмпатии;
- улучшение навыков общения.

## **Проект улучшения социального осознания и решения социальных проблем**

Разработан Морисом Илайесом (Университет Ратгерса).

Проверка проводилась в школах Нью-Джерси, классы К-6, по оценкам учителей, отзывам ровесников и школьным отчетам в сравнении с учениками, не участвовавшими в программе<sup>13,14</sup>.

*Результаты проведения программы:*

- большая чуткость к чувствам других людей;
- улучшение понимания последствий своего поведения;
- рост способности правильно понимать межличностные ситуации и планировать соответствующие действия;
- повышение самооценки;
- более просоциальное поведение;
- сверстники обращаются к ним за помощью;
- лучше справились с переходом в среднюю школу;
- менее антиобщественное, менее вредящее им самим и вносящее беспорядок с общественной точки зрения поведение, даже при продолжении наблюдения за ними в средней школе;
- большее развитие способности усваивать знания;
- лучший самоконтроль, социальное осознание и принятие социальных решений в классе и за его пределами.

# Примечания

---

## Глава 1. Зачем нужны эмоции

1. Associated Press, September 15, 1993.
2. Тема безусловной любви и самопожертвования прослеживается на протяжении всей истории человечества во всех мировых культурах. Взять, к примеру, древнеиндийские притчи джатаки.
3. 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).
4. Значительная часть данных размышлений основана на ключевой статье Пола Экмана в *An Argument for Basic Emotions*, Cognition and Emotion, 6, 1992, pp. 169–200. Данная точка зрения приводится в статье P. N. Johnson-Laird и K. Oatley в том же номере журнала.
5. The New York Times, Nov. 11, 1994.
6. Наблюдение Пола Экмана, Университет Калифорнии в Сан-Франциско.
7. Часть этих ответных реакций перечислена в работе Robert W. Levenson, Paul Ekman, and Wallace V. Friesen, *Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity*, Psychophysiology, 27, 1990. Данный список составлен 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).

8. 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 просто осуществить свое желание, а сегодня он вполне может это сделать».
9. Erasmus of Rotterdam, *In Praise of Folly*, trans. Eddie Radice (London: Penguin, 1971), p. 87.
10. 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.
11. 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).
12. *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»

1. 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.
2. Как у многих нейроученых, исследования Джозефа Леду охватывают несколько уровней: например, он изучает, как 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.

3. 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*, Behavioural and Brain Research, 58, 1993.
4. Основано на работе Jerome Kagan, *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).
5. 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.
6. William Raft Kunst-Wilson and R. B. Zajonc, *Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized*, Science (Feb. 1, 1980).
7. John A. Bargh, *First Second: The Preconscious in Social Interactions*, статья, представленная на встрече Американского психологического общества, Вашингтон (июнь 1994 года).
8. Larry Cahill et al., *Beta-adrenergic activation and memory for emotional events*, Nature (Oct. 20, 1994).

9. 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).
10. Джозеф Леду цитируется по *How Scary Things Get That Way*, Science (Nov. 6, 1992), p. 887.
11. Предположение о том, что неокортикс регулирует эмоциональные реакции основано на работе Неда Калина (см. выше).
12. 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 неокортикс и миндалевидное тело сильнее всего связаны через левую префронтальную долю, далее внизу 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 одновременно и получает сигналы из амигдалы, и сама имеет собственную, сложно устроенную сеть связей, тянувшуюся 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 нейроученые 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 Макартуров, 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: Grosset/Putnam, 1994).

13. 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 ёжатся 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.
14. Одна из основных научных работ по исследованию поврежденных долей в мозге крыс принадлежит Виктору Дерменбергу, психологу из Университета Коннектикута.
15. G. Gianotti, *Emotional behavior and hemispheric side of lesion*, Cortex, 8, 1972.
16. 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.
17. Lynn D. Selemon et al., *Prefrontal Cortex*, American Journal of Psychiatry, 152, 1995.
18. Philip Harden and Robert Pihl, *Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism*, Journal of Abnormal Psychology, 104, 1995.
19. Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (New York: Grosset/Putnam, 1994).

### Глава 3. Когда умный глупеет

1. История Джейсона Х. была изложена в статье *Warning by a Valedictorian Who Faced Prison*, в The New York Times (June 23, 1992).
2. Howard Gardner, *Cracking Open the IQ Box*, The American Prospect, Winter 1995.
3. Richard Herrnstein and Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (New York: Free Press, 1994), p. 66.
4. 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.
5. 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).

6. Карен Арнольд, принимавшая участие в исследовании лучших выпускников совместно с Терри Денни в Университете Иллинойса, цитируется по *The Chicago Tribune* (May 29, 1992).
7. Основными коллегами Гарднера по реализации проекта «Спектрум» были Мара Кречевски и Дэвид Фелдман.
8. 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.
9. 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).
10. Краткое определение взято из Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, p. 9.
11. Howard Gardner and Thomas Hatch, *Multiple Intelligences Go to School*, Educational Researcher IS, 8 (1989).
12. Модель эмоционального интеллекта была представлена в Peter Salovey and John D. Mayer, *Emotional Intelligence, Imagination, Cognition, and Personality* 9 (1990), pp. 185–211.
13. Robert J. Sternberg, *Beyond I.Q.* (New York: Cambridge University Press, 1985).
14. Базовое определение «эмоционального интеллекта» можно найти в Salovey and Mayer, *Emotional Intelligence*, p. 189.
15. 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.

## Глава 4. Познай самого себя

1. Я использую понятие «самоосознание» (*self-awareness*), подразумевая под ним саморефлексию, интроспективное рассматривание событий собственной жизни — то, что иногда называют осознанностью (*mindfulness*).
2. См. также: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (New York: Hyperion, 1994).

3. 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 это”, способным принимать жизнь во всей ее полноте».
4. William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990), p. 64.
5. John D. Mayer and Alexander Stevens, *An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood*, неопубликованная научная работа (1993).
6. Mayer and Stevens, *An Emerging Understanding*. Некоторые термины для описания моделей эмоциональной самоосознанности представляют собой мои адаптации их категорий.
7. Большая часть этих исследований выполнена либо самой Ренди Ларсон, либо при ее участии. Ренди Ларсон — бывшая студентка Динера, сейчас работает в Мичиганском университете.
8. Случай Гари, эмоционально отрещенного 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.
9. 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.
10. 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.
11. Описание алекситимии взято из Peter Sifneos, *Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview*, Psychotherapy-and-Psychosomatics 56 (1991), pp. 116–22.
12. О женщине, которая не понимала, почему плачет, рассказывает в H. Warnes, *Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects*, Psychotherapy-and-Psychosomatics 46 (1986), pp. 96–104.
13. Damasio, *Descartes' Error*.
14. Исследование со змеями описано в Kagan, *Galen's Prophecy*

## Глава 5. Рабы страстей

1. 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).
2. 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).
3. Также описано в Arlie Hochschild, *The Managed Heart* (New York: Free Press, 1980).
  4. 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).
  5. Исследование ярости описано в Dolf Zillmann, *Mental Control of Angry Aggression*, также в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
  6. Цитируется в Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, p. 135.
  7. Подробно о том, как Редфорд Уильямс советует контролировать враждебность, можно прочесть в Redford Williams and Virginia Williams, *Anger Kills* (New York: Times Books, 1993).
  8. 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*.
  9. Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*.
  10. Lizabeth Roemer and Thomas Borkovec, *Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience*, в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
  11. David Riggs and Edna Foa, *Obsessive-Compulsive Disorder*, в David Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).
  12. Цитата по Roemer and Borkovec, *Worry*, p. 221.
  13. См., например, David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).
  14. William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990).
  15. Размышления людей в депрессии цитируются по Susan Nolen-Hoeksma, *Sex Differences in Control of Depression*, а также в Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*, p. 307.
  16. K. S. Dobson, *A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1989).
  17. 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*.
  18. Shelley Taylor et al., *Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information*, *Journal of Clinical and Social Psychology* 8 (1989).
  19. Случай подавляющего агрессию 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.

## Глава 6. Главная одаренность

1. Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (New York: Simon and Schuster, 1985).
2. Alan Baddeley, *Working Memory* (Oxford: Clarendon Press, 1986).
3. 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).
4. Anders Ericsson, *Expert Performance: Its Structure and Acquisition*, American Psychologist (Aug. 1994).
5. Herrnstein and Murray, *The Bell Curve*.
6. James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991).
7. 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.
8. Анализ провел Фил Пик, психолог из Колледжа Смит.
9. Информация получена в личном разговоре с психологом из Колледжа Смит Филом Пиком, который проанализировал результаты исследования Уолтера Мишела относительно отложенного вознаграждения.
10. См. в Jack Block, *On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency*, Journal of Abnormal Psychology 104 (1995).
11. Timothy A. Brown et al., *Generalized Anxiety Disorder*, в David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).
12. W. E. Collins et al., *Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists*, FAA Office of Aviation Medicine Reports (May 1989).
13. Bettina Seipp, *Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis*, Anxiety Research 4,1 (1991).
14. Richard Metzger et al., *Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing*, Journal of Clinical Psychology (Jan. 1990).
15. Ralph Haber and Richard Alpert, *Test Anxiety*, Journal of Abnormal and Social Psychology 13 (1958).
16. Theodore Chapin, *The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety*, Journal of College Student Development (May 1989).
17. John Hunsley, *Internal Dialogue During Academic Examinations*, Cognitive Therapy and Research (Dec. 1987).
18. Alice Isen et al., *The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving*, Medical Decision Making (July-Sept. 1991).
19. C. R. Snyder et al., *The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope*, Journal of Personality and Social Psychology 60, 4 (1991), p. 579.

20. Интервью с Ч. Снайдером в *The New York Times* (Dec. 24, 1991).
21. Martin Seligman, *Learned Optimism* (New York: Knopf, 1991).
22. См., например, Carol Whalen et al., *Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks*, *Health Psychology* 13 (1994).
23. Мое интервью с Мартином Селигманом об оптимизме можно прочесть в *The New York Times* (Feb. 3, 1987).
24. Мое интервью с Альбертом Бандура о вере человека в собственные силы можно прочесть в *The New York Times* (May 8, 1988).
25. Mihaly Csikszentmihalyi, *Play and Intrinsic Rewards*, *Journal of Humanistic Psychology* 15, 3 (1975).
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st ed. (New York: Harper and Row, 1990).
27. *Newsweek* (Feb. 28, 1994).
28. Мое интервью с доктором Чиксентмихайи опубликовано в *The New York Times* (Mar. 4, 1986).
29. Jean Hamilton et al., *Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures*, *Personality and Individual Differences* 5, 2 (1984).
30. Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (New Haven: Yale University Press, 1973).
31. Еще одно мое интервью с доктором Чиксентмихайи опубликовано в *The New York Times* (MM. 22, 1992).
32. Jeanne Nakamura, *Optimal Experience and the Uses of Talent*, в Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Cambridge: Cambridge University Press, 1988).

## Глава 7. Корни эмпатии

1. См. John Mayer and Melissa Kirkpatrick, *Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience*, Университет Нью-Гэмпшира, неопубликованная научная работа (Oct. 1994); Randy Larsen et al., *Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity*, *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987).
2. Robert Rosenthal et al., *The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues*, в P. McReynolds, ed., *Advances in Psychological Assessment* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977).
3. Stephen Nowicki and Marshall Duke, *A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10*, научная статья представлена на конференции Американского психологического общества (1989).
4. Матерей, участвовавших в исследовании, инструктировали Мариан Радке-Ярроу и Кэролин Зан-Векслер из Лаборатории психологии развития, Национальный институт психического здоровья.

5. Об эмпатии, ее источнике в раннем развитии и ее неврологии я писал в *The New York Times* (Mar. 28, 1989).
6. Marian Radke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler, *Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior*, в Ervin Staub et al., eds., *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (New York: Plenum, 1984).
7. Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (New York: Basic Books, 1987), p. 30.
8. Stern, op. cit.
9. Случаи малышей в депрессии описаны в Jeffrey Pickens and Tiffany Field, *Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers*, *Developmental Psychology* 29, 6 (1993).
10. Исследование детства жестоких насилиников провел Роберт Прентки, психолог из Филадельфии.
11. *Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment*, *Journal of Personality Disorders* 6 (1992).
12. Leslie Brothers, *A Biological Perspective on Empathy*, *American Journal of Psychiatry* 146, 1 (1989).
13. Brothers, *A Biological Perspective*, p. 16.
14. Robert Levenson and Anna Ruef, *Empathy: A Physiological Substrate*, *Journal of Personality and Social Psychology* 63, 2 (1992).
15. Martin L. Hoffman, *Empathy, Social Cognition, and Moral Action*, в W. Kurtines and J. Gerwitz, eds., *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications* (New York: John Wiley and Sons, 1984).
16. Исследования связи между эмпатией и этикой можно прочесть в Hoffman, *Empathy, Social Cognition, and Moral Action*.
17. О последовательности эмоций, которые заканчиваются преступлениями сексуального характера, я писал в *The New York Times* (Apr. 14, 1992). Я опирался на экспертизу Уильяма Пиферса, психолога из Вермонтского исправительного отделения.
18. Более детально природа психопатии описана в моей статье для *The New York Times* в номере от 7 июля 1987 года. В этой книге я во многом опираюсь на работу Роберта Хаэра, психолога из Университета Британской Колумбии, эксперта в психопатии.
19. Leon Bing, *Do or Die* (New York: HarperCollins, 1991).
20. Neil S. Jacobson et al., *Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband*, *Journal of Clinical and Consulting Psychology* (July 1994).
21. Одно из последних наблюдений этого эффекта описано в Christopher Patrick et al., *Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing*, *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994).

## Глава 8. Искусство общения

1. Разговор Джая и Лена приводят Джуди Данн и Джейн Браун в *Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood*, Judy Garber and Kenneth A. Dodge, eds., *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991). Художественная реконструкция ситуации — моя.
2. Правила проявления приведены в Paul Ekman and Wallace Friesen, *Unmasking the Face* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975).
3. История Дэвида Буша, опубликованная в *Culture Cul-de-Sac, Arizona State University Research* (Spring/Summer 1994).
4. Исследование передачи настроения в 1991 году приводит Эллен Саллинс в апрельском номере *Personality and Social Psychology Bulletin*.
5. Исследования передачи и синхронизации эмоций провел Фрэнк Берньери, психолог из Орегонского университета. О его работе я писал в *The New York Times*. Многие результаты его исследований можно найти в Bernieri and Robert Rosenthal, *Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony*, в Robert Feldman and Bernard Rime, eds., *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991).
6. Теория увлечения за собой чужих эмоций предложена в Bernieri and Rosenthal, *Fundamentals of Nonverbal Behavior*.
7. Thomas Hatch, *Social Intelligence in Young Children*, научная статья представлена на ежегодной конференции Американской психологической ассоциации (1990).
8. Mark Snyder, *Impression Management: The Self in Social Interaction*, в L. S. Wrightsman and K. Deaux, *Social Psychology in the '80s* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1981).
9. E. Lakin Phillips, *The Social Skills Basis of Psychopathology* (New York: Grune and Stratton, 1978), p. 140.
10. Stephen Nowicki and Marshall Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In* (Atlanta: Peachtree Publishers, 1992). См. также Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities* (New York: Guilford Press, 1989).
11. Nowicki and Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In*.
12. Этот короткий диалог, как и обзор исследования относительно того, как люди присоединяются к различным группам, взят из Martha Putallaz and Aviva Wasserman, *Children's Entry Behavior*, в Steven Asher and John Coie, eds., *Peer Rejection in Childhood* (New York: Cambridge University Press, 1990).
13. Putallaz and Wasserman, *Children's Entry Behavior*.
14. Hatch, *Social Intelligence in Young Children*.
15. Рассказ Терри Добсона о пьяном японце и старике использован с разрешения правообладателя. Также пересказан у Рами Расса и Пола Гормана в *How Can I Help?* (New York: Alfred A. Knopf, 1985), pp. 167–71.

## Глава 9. Близкие враги

1. Есть несколько статистических методов подсчета уровня разводов, и результат зависит от выбранного метода. Одни методы показывают, что количество разводов не превышает 50% случаев и после этой отметки падает. Когда высчитывается количество разводов на каждый данный год, то оказывается, что чаще всего люди разводились в 1980-е годы. Статистика, которую я здесь привожу, подсчитывает не количество разводов на каждый данный год, а скорее вероятность того, что люди, вступающие в брак в этом году, рано или поздно разведутся. Согласно такой статистике, количество разводов за последние сто лет сильно возросло. Подробно описано здесь: John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993).
2. Eleanor Maccoby and C. N. Jacklin, *Gender Segregation in Childhood*, в H. Reese, ed., *Advances in Child Development and Behavior* (New York: Academic Press, 1987).
3. John Gottman, *Same and Cross Sex Friendship in Young Children*, в J. Gottman and J. Parker, eds., *Conversation of Friends* (New York: Cambridge University Press, 1986).
4. Это и последующее обобщение половых различий в эмоциональной социализации основаны на обзоре Leslie R. Brody and Judith A. Hall, *Gender and Emotion*, в Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993).
5. Brody and Hall, *Gender and Emotion*, p. 456.
6. Robert B. Cairns and Beverley D. Cairns, *Lifelines and Risks* (New York: Cambridge University Press, 1994).
7. Brody and Hall, *Gender and Emotion*, p. 454.
8. Гендерные различия в эмоциональной сфере описаны в Brody and Hall, *Gender and Emotion*.
9. О том, насколько важна для женщин качественная коммуникация, читайте в Mark H. Davis and H. Alan Oathout, *Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence*, *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 2 (1987), pp. 397–410.
10. Robert J. Sternberg, *Triangulating Love*, в Robert Sternberg and Michael Barnes, eds., *The Psychology of Love* (New Haven: Yale University Press, 1988).
11. Исследование провел доктор Рубен Гур из Медицинской школы Пенсильванского университета.
12. Разговор Фреда с Ингрид взят из Gottman, *What Predicts Divorce*, p. 84.
13. Подробно исследование браков, которое провели Джон Готтман и его коллеги из Вашингтонского университета, описано в двух книгах: John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (New York: Simon and Schuster, 1994) и *What Predicts Divorce*.
14. Gottman, *What Predicts Divorce*.
15. Aaron Beck, *Love Is Never Enough* (New York: Harper and Row, 1988), pp. 145–46.
16. Gottman, *What Predicts Divorce*.

17. Искаженное мышление агрессивных мужей описано в Amy Holtzworth-Munroe and Glenn Hutchinson, *Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men*, Journal of Abnormal Psychology 102, 2 (1993), pp. 206–11. Подозрительность сексуально агрессивных мужчин: Neil Malamuth and Lisa Brown, *Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications*, Journal of Personality and Social Psychology 67 (1994).
18. Мужья, бывающие жен, условно делятся на три типа. Первые редко доходят до рукоприкладства; вторые поступают так под действием эмоций, когда сильно злятся; трети совершают насилие преднамеренно и с холодной головой. Как показывает практика, терапия помогает лишь в первых двух случаях. См. Neil Jacobson et al., *Clinical Handbook of Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1994).
19. Gottman, *What Predicts Divorce*.
20. Robert Levenson et al., *The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages*, Journal of Personality and Social Psychology 67 (1994).
21. Gottman, *What Predicts Divorce*.
22. Gottman, *What Predicts Divorce*.
23. *Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV*, The New York Times (Nov. 3, 1993).
24. Gottman, *What Predicts Divorce*.
25. Gottman, *What Predicts Divorce*.
26. Шаги, ведущие к «доброй ссоре», взяты из Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*.
27. Gottman, там же.
28. Beck, *Love Is Never Enough*.
29. Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (New York: Henry Holt, 1988).

## Глава 10. Управление с душой

1. Carl Lavin, *When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up*, The New York Times (June 26, 1994).
2. Michael Maccoby, *The Corporate Climber Has to Find His Heart*, Fortune (Dec. 1976).
3. Из устной беседы, июнь 1994 года. О влиянии информационных технологий читайте *In the Age of the Smart Machine* (New York: Basic Books, 1991).
4. Этой историей со мной поделился Хенди Вейсингер, психолог из Высшей школы бизнеса, Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе. Его книга — *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off* (Boston: Little, Brown, 1989).
5. Опрос менеджеров относительно тех случаев, когда они не сдержались и накричали на подчиненных, провел Роберт Барон, психолог из Политехнического института Ренсселера. Мое интервью с ним опубликовано в *The New York Times* (Sept. 11, 1990).

6. Robert Baron, *Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions*, Journal of Applied Psychology 75, 3 (1990).
7. Harry Levinson, *Feedback to Subordinates* Addendum to the Levinson Letter, Levinson Institute, Waltham, MA (1992).
8. Опрос сотрудников 645 американских предприятий провели специалисты консалтинговой фирмы Towers Perrin из Манхэттена. Опубликовано в *The New York Times* (Aug. 26, 1990).
9. Vamik Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1988).
10. Мое интервью с Томасом Петтигроу *The New York Times* (May 12, 1987).
11. Samuel Gaertner and John Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism* (New York: Academic Press, 1987).
12. Gaertner and Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
13. Релман цитируется в Howard Kohn, *Service With a Sneer*, The New York Times Sunday Magazine (Now. 11, 1994).
14. *Responding to a Diverse Work Force*, The New York Times (Aug. 26, 1990).
15. Fletcher Blanchard, *Reducing the Expression of Racial Prejudice*, Psychological Science (vol. 2, 1991).
16. Gaertner and Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
17. Peter Drucker, *The Age of Social Transformation*, The Atlantic Monthly (Nov. 1994).
18. Понятие группового интеллекта изложено в Wendy Williams and Robert Sternberg, *Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others*, Intelligence (1988).
19. О «звездах» из Bell Laboratories написано в исследовании Robert Kelley and Janet Caplan, *How Bell Labs Creates Star Performers*, Harvard Business Review (July-Aug. 1993).
20. О пользе неформальных социальных связей — в David Krackhardt and Jeffrey R. Hanson, *Informal Networks: The Company Behind the Chart*, Harvard Business Review (July-Aug. 1993), p. 104.

## Глава 11. Психика и медицина

1. Francisco Varela at the Third Mind and Life meeting, Dharamsala, India (Dec. 1990).
2. См. Robert Ader et al., *Psychoneuroimmunology*, 2nd edition (San Diego: Academic Press, 1990).
3. David Felten et al., *Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue*, Journal of Immunology 135 (1985).
4. B.S. Rabin et al., *Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System*, Critical Reviews in Immunology 9 (4), (1989), pp. 279–312.
5. О связях между мозгом и иммунной системой см. Steven B. Maier et al., *Psychoneuroimmunology*, American Psychologist (Dec. 1994).

6. Howard Friedman and S. Boothby-Kewley, *The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View*, American Psychologist 42 (1987). В этом комплексе исследований использован принцип метаанализа, так что результаты многих маленьких исследований статистически могут быть объединены в одно. Это позволило выявить эффекты, которые могли остаться незамеченными в каждом отдельно взятом исследовании, за счет многократно увеличенной выборки.
7. Скептики настаивают, что эмоциональная картина, которую связывают с более высокой восприимчивостью к заболеваниям, скорее описывает типичного невротика — не человек, а развалина, постоянно встревоженный, подавленный и злой. Повышенную же восприимчивость к заболеваниям, на чем такие люди настаивают, скептики считают не медицинским фактом, а обычным нытьем: разве невротики не жалуются постоянно на здоровье и не преувеличивают серьезность своего состояния? Но Фридман и другие с этим не согласны. Они указывают, что доказательства связи между эмоциями и заболеваниями прежде всего поставляют те исследования, которые основаны на врачебной оценке и медицинских тестах, а не на жалобах пациентов. Наблюдение за симптомами, которые определяют тяжесть болезни, — намного более объективное основание для теории. Разумеется, всегда остается вероятность, что повышенная тревога — это и результат заболевания, и его катализатор. Именно поэтому наиболее убедительные результаты должны принести те исследования, где эмоциональное состояние определялось бы еще до начала болезни.
8. Gail Ironson et al., *Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease*, The American Journal of Cardiology 10 1992. Фракция выброса — это показатель доли крови в процентном выражении, выбрасываемой из сердца в аорту во время каждого сокращения. Фракция выброса ниже нормальной означает ослабление сердечной мышцы.
9. Хотя проведено более десятка исследований с целью проследить взаимосвязь между враждебным поведением и смертностью от заболеваний сердечно-сосудистой системы, установить однозначную связь между этими двумя факторами так и не удалось. Эта неудача может быть обусловлена использованием не самых эффективных методов — например, неверно замерялась враждебность — либо тем, что сам предмет исследования довольно эфемерен. Например, можно предположить, что самая высокая смертность от причин, связанных с враждебностью, бывает в среднем возрасте. Если в ходе исследования не удается отследить причину смертности людей в этом возрасте, то искомая взаимосвязь не проявляется.
10. Redford Williams, *The Trusting Heart* (New York: Times Books/Random House, 1989).
11. Мое интервью с Питером Кауфманом опубликовано в *The New York Times* (Sept. 1, 1992).

12. Результаты Стэнфордского исследования связи между гневом и повторными сердечными приступами Карл Торесон представил на Международном конгрессе поведенческой медицины в городе Уппсала, Швеция, июль 1990 года.
13. Lynda H. Powell, *Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men*, *Circulation*, vol. 82, no. 4, Supplement III, Oct. 1990.
14. Murray A. Mittleman, *Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger*, *Circulation*, vol. 89, no. 2 (1994).
15. Robert Levenson, *Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?* в Richard Davidson and Paul Ekman, eds., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1995).
16. О том, как Редфорд Уильямс исследовал гнев и его воздействие на сердце, я писал в *The New York Times Good Health Magazine* (Kpx. 16, 1989).
17. Thoreson, op. cit.
18. Williams, *The Trusting Heart*.
19. Timothy Brown et al., *Generalized Anxiety Disorder*, в David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).
20. Bruce McEwen and Eliot Stellar, *Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease*, *Archives of Internal Medicine* 153 (Sept. 27, 1993). Они ссылаются на исследование M. Robertson and J. Ritz, *Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells*, *Blood* 76 (1990).
21. Вероятно, существует множество причин, почему люди, подверженные стрессу, чаще страдают разными заболеваниями, и не все эти причины биологические. Конечно, причиной могут быть и нездоровые способы унять тревогу, например употребление алкоголя, курение или жирная пища. Однако нельзя забывать, что из-за постоянной тревоги люди начинают страдать бессонницей или нарушают лечебный режим, скажем, забывают принять лекарства. Это также продлевает болезнь, которой они уже страдают. Скорее всего, в совокупности это и связывает стресс и заболевания.
22. Например, исследование опыта студентов-медиков, которые переживали из-за экзамена, показало не только сниженный иммунный контроль над вирусом герпеса, но и пониженную способность лейкоцитов уничтожать зараженные клетки. Кроме того, у студентов наблюдалось повышенное содержание вещества, связанного с подавлением иммунной функции лимфоцитов, — белых кровяных клеток, ответственных за иммунную активность. См. Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser, *Stress-Associated Depression in Cellular Immunity*, *Brain, Behavior, and Immunity* 1 (1987). Однако большинство исследований, указывающих на ослабление иммунной системы под воздействием стресса, не говорят о том, что подобный эффект сопряжен с риском для здоровья.
23. Sheldon Cohen et al, *Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold*, *New England Journal of Medicine* 325 (1991).

24. Arthur Stone et al., *Secretary IgA as a Measure of Immunocompetence*, *Journal of Human Stress* 13 (1987). Другое исследование: во время сезона гриппа 246 семей (мужья, жены и дети) ежедневно записывали, какому стрессу они подвергаются в повседневной жизни. Те, у кого в семье не все было ладно, болели тяжелее (судя по длительности повышенной температуры и наличию антител). См R. D. Clover et al., *Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection*, *Journal of Family Practice* 28 (May 1989).
25. Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser — e.g., *Psychological Influences on Immunity*, *American Psychologist* A3 (1988). Связь между вспышками герпеса и стрессом настолько сильна, что выявляется даже в исследовании с десятью пациентами. Появление герпесных болячек служило индикатором: чем больше пациенты жаловались на проблемы, тревогу и стресс, тем выше была вероятность возникновения у них герпеса в ближайшие недели. Спокойный же период в их жизни соответствовал затиханию герпеса. См. H. E. Schmidt et al., *Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis*, *Journal of Family Practice*, 20 (1985).
26. Результаты исследования Карл Торесон представил на Международном конгрессе поведенческой медицины в городе Уппсала, Швеция, июль 1990 года. Тревога может способствовать сердечным заболеваниям и у мужчин. Медицинская школа Университета штата Алабама провела исследование, в ходе которого был составлен эмоциональный профиль 1123 респондентов, как мужчин, так и женщин, от сорока пяти до семидесяти семи лет. Мужчины, наиболее склонные к тревоге и беспокойству в зрелые годы, через двадцать лет оказались гораздо сильнее остальных подвержены гипертонии. См. Abraham Markowitz et al., *Journal of the American Medical Association* (Nov. 14, 1993).
27. Joseph C. Courtney et al., *Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer*, *Epidemiology* (Sept. 1993), 4(5).
28. См. Daniel Goleman and Joel Gurin, *Mind Body Medicine* (New York: Consumer Reports Books/St. Martin's Press, 1993).
29. См. Seymour Reichlin, *Neuroendocrine-Immune Interactions*, *New England Journal of Medicine* (Oct. 21, 1993).
30. Цитируется по James Strain, *Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients*, *American Journal of Psychiatry* 148 (1991).
31. Howard Burton et al., *The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure*, *Psychosomatic Medicine* (March 1986).
32. Robert Anda et al., *Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults*, *Epidemiology* (July 1993).
33. Nancy Frasure-Smith et al., *Depression Following Myocardial Infarction*, *Journal of the American Medical Association* (Oct. 20, 1993).
34. Доктор Майкл фон Корфф, психиатр из Вашингтонского университета, который провел исследование, указал мне на следующее: «Если вы лечите пациента

от депрессии, то наблюдаете улучшения, каким бы ни было его физическое состояние. Когда человек в депрессии, любые симптомы кажутся ему тяжелее. К хронической болезни физического характера очень трудно приспособиться. А если человек к тому же страдает от депрессии, ему сложнее лечиться. Между тем даже если физически пациенту становится хуже, мотивация, душевые силы и здоровая самооценка творят чудеса: а именно этого может лишить пациента депрессия. Душевно благополучные люди удивительно способны адаптироваться даже к самым тяжелым недугам».

35. Chris Peterson et al., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (New York: Oxford University Press, 1993).
36. Timothy Elliott et al., *Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability*, *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 4 (1991).
37. James House et al., *Social Relationships and Health*, *Science* (July 29, 1988). См., однако, также смешанные данные: Carol Smith et al., *Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes*, *Journal of Behavioral Medicine* (1994).
38. Согласно другим исследованиям, здесь работает биологический механизм. Результаты исследования, которые приведены в House, *Social Relationships and Health*, показывают, что простое присутствие другого человека рядом с пациентом в реанимации снижает его тревогу и частично избавляет от психологического дистресса. Также, согласно другим данным, успокаивающее присутствие другого человека не только снижает сердечный ритм и артериальное давление, но и препятствует чрезмерному выделению жирных кислот, которые блокируют артерии. Одна из теорий, объясняющая исцеляющий эффект социального контакта, предполагает, что за это ответственные процессы в мозге. Это подтверждают результаты исследований на животных, которые демонстрируют, что вышеописанное успокаивающее действует на заднюю часть гипоталамуса — там, где лимбическая система богата связями с амигдалой. Согласно этой теории, присутствие другого человека приостанавливает лимбическую активность, снижая выделение ацетилхолина, кортизола и катехоламинов — веществ, которые вызывают учащенное дыхание и сердцебиение и другие физиологические признаки стресса.
39. Strain, Cost Offset.
40. Lisa Berkman et al., *Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly*, *Annals of Internal Medicine* (Dec. 15, 1992).
41. Annika Rosengren et al., *Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933*, *British Medical Journal* (Oct. 19, 1993).
42. Janice Kiecolt-Glaser et al., *Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function*, *Psychosomatic Medicine* 49 (1987).
43. Мое интервью с Джоном Качиоппо опубликовано в *The New York Times* (Dec. 15, 1992).

44. James Pennebaker, *Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications*, научная работа представлена на конференции Американской психологической ассоциации, Вашингтон (1992 год).
45. Lester Luborsky et al., *Is Psychotherapy Good for Your Health?* научная работа представлена на конференции Американской психологической ассоциации, Вашингтон (1993 год).
46. David Spiegel et al., *Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer*, *Lancet* No. 8668, ii (1989).
47. На результат исследования ссылается доктор Стивен Коэн-Коул, психиатр из Университета Эмори. Мое с ним интервью опубликовано в *The New York Times* (Nov. 13, 1991).
48. Например, программа Planetree в Тихоокеанской Пресвитерианской больнице в Сан-Франциско проводит поиск научных и любительских исследований на любую медицинскую тему по запросам всех желающих.
49. Одну такую программу разработал доктор Мак Липкин — младший из Медицинской школы Нью-йоркского университета.
50. Об этом я писал в *The New York Times* (Dec. 10, 1987).
51. Снова приведу в качестве идеального примера программу Planetree, а также программу «Дом Рональда Макдоналда», которая позволяет родителям жить неподалеку от больницы, где лежат их дети.
52. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte, 1991).
53. Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (New York: Ballantine, 1991).
54. *Health Professions Education and Relationship-Centered Care*. Report of the Pew-Fetzer Task Force on Advancing Psychosocial Health Education, Pew Health Professions Commission and Fetzer Institute at The Center of Health Professions, University of California at San Francisco, San Francisco (Aug. 1994).
55. Strain, *Cost Offset*.
56. Redford Williams and Margaret Chesney, *Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease*, Journal of the American Medical Association (Oct. 20, 1993).
57. A. Stanley Kramer, *A Prescription for Healing*, Newsweek (June 7, 1993).

## Глава 12. Семейный плавильный тигель

1. Beverly Wilson and John Gottman, *Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families*, в M. H. Bornstein, ed., *Handbook of Parenting*, vol. 4 (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994).
2. Исследование эмоциональной жизни в семье — продолжение работы Джона Готтмана, чье изучение брака описано в главе 9. См. Carole Hooven, Lynn Katz, and John Gottman, *The Family as a Meta-emotion Culture, Cognition and Emotion* (Spring 1994).

3. Hooven, Katz, and Gottman, *The Family as a Meta-emotion Culture*.
4. T. Berry Brazelton, Введение в *Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness* (Arlington, VA: National Center for Clinical Infant Programs, 1992).
5. *Heart Start*.
6. *Heart Start*, p.7.
7. *Heart Start*, p.9.
8. M. Erickson et al., *The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample*, в I. Betherton and E. Waters, eds., *Monographs of the Society of Research in Child Development* 50, series no. 209.
9. *Heart Start*, p.13.
10. L. R. Huesman, Leonard Eron, and Patty Warnicke-Yarmel, *Intellectual Function and Aggression*, *The Journal of Personality and Social Psychology* (Jan. 1987). О похожих ве- щах писали Александр Томас и Стелла Чесс в сентябрьском номере *Child Development* в 1988 году. Они изучали поведение семидесяти пяти детей, которое регулярно наб- людали и оценивали с 1956 года: детям тогда было от семи до двенадцати лет. Alexander Thomas et al., *Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Childhood Through Adolescence*, *Child Development* 59 (1988). Десять лет спустя дети, кото- рых родители и учителя считали самыми агрессивными в начальной школе, пере- живали эмоциональные проблемы и в позднем подростковом возрасте. Это были дети (мальчиков в два раза больше, чем девочек), которые не только постоянно лез- ли в драку, но и пренебрежительно или враждебно относились к своим сверстникам и даже к родным и учителям. Годы шли, и их враждебность оставалась неизменной: в юности они с трудом ладили с одноклассниками и родителями, в школе у них по- стоянно были проблемы. Исследование показало, что, повзрослев, эти дети имели проблемы с законом, повышенную тревожность и депрессию.
11. Результаты наблюдений в яслях приведены в Mary Main and Carol George, *Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agetmates: A Study in the Day-Care Setting*, *Developmental Psychology* 21, 3 (1985). Дошкольники демонстрируют те же показатели: Bonnie Klimes-Dougan and Janet Kistner, *Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress*, *Developmental Psychology* 26 (1990).
12. Robert Emery, *Family Violence*, *American Psychologist* (Feb. 1989).
13. Вырастают ли жертвы абызова в абызовинных родителей — это предмет научных споров. См., например, Cathy Spatz Widom, *Child Abuse, Neglect and Adult Behavior*, *American Journal of Orthopsychiatry* (July 1989).

## Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение

1. О продолжительной травме, вызванный убийствами в начальной школе в Стоктоне, я писал в *The New York Times Education Life section* (Jan. 7, 1990).
2. Случай ПТСР у жертв преступлений привела для этой книги доктор Шелли Нидербах, психолог из службы психологической помощи жертвам преступлений, Бруклин.
3. Воспоминание о Вьетнаме взято из M. Davis, *Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm*, in N. Butters and L. R Squire, eds., *The Neuro-psychology of Memory* (New York: Guilford Press, 1992).
4. Леду приводит научные подтверждения того, что эти воспоминания особенно живучи, в *Indelibility of Subcortical Emotional Memories*, *Journal of Cognitive Neuroscience* (1989), vol. 1, 238–43.
5. Мое интервью с доктором Чарни опубликовано в *The New York Times* (June 12, 1990).
6. Эксперименты с парами лабораторных животных мне описал доктор Джон Кристал: несколько научных лабораторий повторяли такие эксперименты. Основное исследование принадлежит доктору Джеку Вайссу из Университета Дьюка.
7. Лучшее описание того, какие изменения в мозге лежат в основе ПТСР и какова в этом роль амигдалы, можно прочесть в Dennis Charney et al., *Psychobiologic Mechanisms of Post-traumatic Stress Disorder*, *Archives of General Psychiatry* 50 (April 1993), 294–305.
8. Некоторые подтверждения, что мозг меняется под воздействием травмы, были получены в ходе экспериментов с участием ветеранов войны во Вьетнаме с ПТСР. Им вводили йохимбин, вещество, которым южноамериканские индейцы во время охоты обрабатывали наконечники стрел, чтобы сделать добычу беспомощной. В малых дозах йохимбин блокирует работу определенного рецептора (части нейрона, которая получает нейромедиатор), который обычно тормозит катехоламины. Йохимбин отключает тормоза, не позволяя рецепторам замечать выделение катехоламинов: в результате их уровень повышается. Когда йохимбин отключил систему, регулирующую тревогу, у девяти из пятнадцати подопытных началась паника, на шестерых нахлынули страшные воспоминания. У двух ветеранов начались галлюцинации: один видел сбитый вертолет, объятый дымом, и яркую вспышку; другой видел, как его друзья в джипе наезжают на мину и взрываются; то же двадцать лет с лишним снилось ему в кошмарах и приходило в страшных воспоминаниях наяву. Эксперименты с йохимбином проводил доктор Джон Кристал, глава Лаборатории клинической психопатологии в Национальном центре для страдающих ПТСР, больница для ветеранов, Уэст-Хейвен, Коннектикут.
9. Charney, *Psychobiologic Mechanisms*.
10. Мозг, пытаясь снизить выделение КРГ, компенсирует его понижением количества проводящих его рецепторов. Существует исследование, подтверждающее, что подобная

схема верна для людей с ПТСР. Восьми таким пациентам внутривенно вводили КРГ. Обычно инъекция КРГ вызывает секрецию АКТГ — гормона, который, в свою очередь, должен вызвать выделение катехоламинов. Но, в отличие от группы сравнения, где не было страдающих ПТСР, у пациентов с ПТСР не наблюдалось какого-либо заметного изменения в уровне АКТГ. Это означало, что их мозг сократил количество рецепторов КРГ, так как они уже были перегружены гормоном стресса. Об исследовании мне рассказал Чарльз Немерофф, психиатр из Университета Дьюка.

11. Мое интервью с Чарльзом Немероффом опубликовано в *The New York Times* (June 12, 1990).
12. Нечто подобное, похоже, происходит и в случае ПТСР. Например, в ходе одного эксперимента ветеранам Вьетнама с ПТСР показывали специально смонтированные отрывки из фильма «Взвод», в которых воспроизводятся жестокие бои. В одной группе ветеранам сделали укол налоксона, вещества, которое блокирует выделение эндорфинов. После просмотра у ветеранов не произошло никаких изменений в способности чувствовать боль. Однако в группе, где эндорфины не подавлялись, способность ощущать боль снизилась у участников на 30%, что свидетельствовало о повышенном выделении эндорфинов. Те же самые сцены никак не влияли на ветеранов, которые не страдали ПТСР: возможно, у подверженных ему нейронные пути, регулирующие эндорфины, были сверхчувствительны или гиперактивны. Этот эффект проявил себя, лишь когда ветераны оказались подвержены чему-то напоминающему об изначальной травме. В этом случае амигдала прежде всего определяет, что мы видим. Исследование провел доктор Рождер Питман, психиатр из Гарварда. Что касается других симптомов ПТСР, это изменение в мозговой активности не только случилось однажды под давлением обстоятельств, но и может повторяться, если происходит что-то похожее на изначальные ужасные события. Например, Питман выяснил, что крысы, которых подвергали ударам тока в клетке, приобретают такую же эндорфиновую анальгезию, что и ветераны, которым показывали «Взвод». Несколько недель спустя, когда крыс поместили в клетки, где их до этого били током, они, как и прежде, оказались нечувствительны к боли, хотя на сей раз никакого электрического напряжения не было. См. Roger Pitman, *Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder*, Archives of General Medicine (June 1990). См. также Hillel Glover, *Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States*, Journal of Traumatic Stress 5, 4 (1992).
13. Показатели мозговой активности, которые рассматриваются в этом параграфе, основаны на статье Денниса Чарни *Psychobiologic Mechanisms*.
14. Charney, *Psychobiologic Mechanisms*, 300.
15. В ходе исследования Ричарда Дэвидсона у добровольцев измеряли степень потоотделения (верный показатель тревоги), пока они слушали череду звуков и громкого,

раздражающего шума. Шум вызывал повышенное потоотделение. Через некоторое время уже сам звук, предшествующий шуму, вызывал аналогичный эффект: опыт приучил добровольцев испытывать отвращение к самому звуку. Когда им стали давать послушать один звук, без шума, выученное отвращение прошло: звук не вызывал никакого повышенного потоотделения. Чем активнее была префронтальная кора добровольцев, тем быстрее исчезал выученный страх. Другой эксперимент, демонстрирующий роль префронтальных долей в утрате страха, проводили над крысами. Лабораторные крысы, как часто бывает в таких исследованиях, выучились бояться звука, который сопровождал удар током. Потом крысам провели нечто похожее на лоботомию: хирургически убрали связь между префронтальными долями и амигдалой. Несколько последующих дней крысам давали послушать условный звук, но не были током. Потребовалось немало дней, но понемногу крысы отвыкли бояться звука, который раньше их пугал. А вот крысам, которым провели операцию, понадобилось вдвое больше времени, чтобы разучиться испытывать страх: это указывало на ключевую роль префронтальных долей в том, как организм справляется со страхом и вообще усваивает уроки, преподаваемые эмоциями. Эксперимент провела Мария Морган, студентка Джозефа Леду в Центре нейробиологии, Нью-йоркский университет.

16. Об этом исследовании мне рассказала Рэйчел Иегуда, нейрохимик и глава программы по исследованию травматического стресса в Школе медицины на горе Синай, Манхэттен. О результатах я писал в *The New York Times* (Oct. 6, 1992).
17. Lenore Terr, *Too Scared to Cry* (New York: HarperCollins, 1990).
18. Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery* (New York: Basic Books, 1992).
19. Mardi Horowitz, *Stress Response Syndromes* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1986).
20. Переучивание происходит и на другом уровне, по крайней мере у взрослых, — на философском. Необходимо обратиться к вечному вопросу жертвы: «Почему я?» Травма лишает жертву веры в то, что мир безопасен, а жизнь справедлива и мы можем контролировать ее, поступая как положено. Ответ на вопрос жертвы, что же теперь делать, разумеется, не обязан быть философским или религиозным. Задача состоит в том, чтобы восстановить веру — какую бы то ни было — в то, что миру и населяющим его людям можно доверять.
21. То, что изначальный страх, даже подавленный, сохраняется надолго, показали следующие исследования. Лабораторных крыс приучили бояться определенного звука, например звона колокольчика, когда он сопровождался ударом тока. После этого крысы отзывались страхом на звук колокольчика, даже если никакого удара тока за ним не следовало. Постепенно, за год (для крысы это очень долго, около трети жизни), крысы забыли свой страх перед колокольчиком. Но страх вернулся в полной мере, когда звук колокольчика снова сопроводили ударом тока, причем вернулся в мгновение ока — и после не проходил долгие месяцы. Перенося эти сведения на людей, можно

утверждать, что травматический страх, дремлющий годами, способен вернуться в полном объеме, если человеку напомнить об изначальной травме.

22. Детально об исследовании терапии Люборски можно прочесть в Lester Luborsky and Paul Crits-Christoph, *Understanding Transference: The CCRT Method* (New York: Basic Books, 1990).

## Глава 14. Темперамент не приговор

1. См. Jerome Kagan et al., *Initial Reactions to Unfamiliarity*, Current Directions in Psychological Science (Dec. 1992). Подробное описание биологических механизмов темперамента можно найти в Kagan, *Galen's Prophecy*.
2. Том и Ральф — чистые робкий и смелый типы, описаны в Kagan, *Galen's Prophecy*, pp. 155–57.
3. Iris Bell, *Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness*, Annals of Behavior Medicine 16 (1994).
4. Iris R. Bell et al., *Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness*, Annals of Behavior Medicine 16 (1994).
5. Chris Hayward et al., *Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth-and Seventh-grade Girls*, American Journal of Psychiatry vol. 149(9) (Sept. 1992), pp. 1239–43; Jerold Rosenbaum et al., *Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders*, Harvard Review of Psychiatry (May 1993).
6. Исследование характеров и различий в работе полушарий провели доктор Ричард Дэвисон из Университета Висконсина и доктор Эндрю Томаркен, психолог из Университета Вандербильда: см. Andrew Tomarken and Richard Davidson, *Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors*, Journal of Abnormal Psychology 103 (1994).
7. Исследования того, как матери могут помочь робким малышам быть храбрее, провела Дорин Аркус. Подробно см. Kagan, *Galen's Prophecy*.
8. Kagan, *Galen's Prophecy*, pp. 194–95.
9. Jens Asendorpf, *The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions*, Developmental Psychology 30, 6 (1994).
10. David H. Hubel, Thorsten Wiesel, and S. Levay, *Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex*, Philosophical Transactions of the Royal Society of London 278 (1977).
11. Работа Мариан Даймонд и других описана в Richard Thompson, *The Brain* (San Francisco: W. H. Freeman, 1985).
12. L. R. Baxter et al., *Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder*, Archives of General Psychiatry 49 (1992).
13. L. R. Baxter et al., *Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder*, Archives of General Psychiatry AA (1987).

14. Bryan Kolb, *Brain Development, Plasticity, and Behavior*, American Psychologist AA (1989).
15. Richard Davidson, *Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity*, Development and Psychopathology vol. 6 (1994), pp. 741–58.
16. Schore, *Affect Regulation*.
17. M. E. Phelps et al, *PET: A Biochemical Image of the Brain at Work*, in N. A. Lassen et al., *Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (Copenhagen: Munksgaard, 1991).

## Глава 15. К чему приводит эмоциональная безграмотность

1. О подобных курсах я писал в *The New York Times* (March 3, 1992).
2. Статистика уровня преступлений, совершенных подростками, взята из отчета *Crime in the U.S.*, 1991, опубликованного министерством юстиции США.
3. В 1990 году количество подростков, арестованных за жестокие преступления, выросло до 430 на 100 000, то есть подскочило на 27% с 1980 года. Количество подростков, арестованных за изнасилование, выросло с 10,9 на 100 000 в 1965 году до 21,9 на 100 000 в 1990-м. Количество подростков, арестованных за убийство, с 1965 по 1990 год увеличилось более чем в четыре раза: с 2,8 на 100 000 до 12,1. К 1990 году в трех из четырех убийств, совершенных подростками, применялось огнестрельное оружие: этот показатель увеличился на 79% за десятилетие. Нападения при отягчающих обстоятельствах, совершенные подростками, количественно выросли на 64% с 1980 по 1990 год. См. Ruby Takanashi, *The Opportunities of Adolescence*, American Psychologist (Feb. 1993).
4. В 1950 году уровень самоубийств среди молодежи от 15 до 24 лет находился на отметке 4,5 на 100 000. К 1989 году он увеличился втрое — 13,3. Уровень самоубийств среди детей от 10 до 14 лет вырос втрое между 1968 и 1985 годами. Количественные данные о самоубийствах, жертвах убийств и о беременностях взяты из отчета *Health, 1991* министерства здравоохранения и социальных служб США и из отчета организации *Children's Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury* (Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health, 1991).
5. За три десятилетия, с 1960 по 1990 год, уровень заболеваемости гонореей среди детей от 10 до 14 лет увеличился в четыре раза (среди детей от 15 до 19 лет — в три раза). К 1990 году 20% больных ВИЧ были молодыми людьми от 20 до 30 лет, причем некоторые заражались еще до достижения этого возраста. Люди все чаще впервые занимаются сексом под давлением окружающих. Проведенный в 1990-е годы опрос показал, что более трети молодых женщин решились на первый секс из-за того, что на них давили сверстники. Поколением ранее о таком говорили только 13% женщин. См. Ruby Takanashi, *The Opportunities of Adolescence, and Children's Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury*.

6. Употребление белым населением тяжелых наркотиков увеличилось с 18 на 100 000 в 1970 году до 68 в 1990-м: то есть выросло почти в три раза. За эти же два десятилетия аналогичный показатель среди чернокожего населения вырос с 53 на 100 000 в 1970 году до шокирующих 766 в 1990 году: почти в 13 раз больше, чем 20 лет назад. Данные об уровне употребления наркотиков взяты из отчета министерства юстиции США *Crime in the U.S., 1991*.
7. Каждый пятый ребенок испытывает психологические трудности, которые так или иначе ухудшают его жизнь (по результатам опросов, проведенных в США, Новой Зеландии, Канаде и Пуэрто-Рико). Самая распространенная проблема у детей до 11 лет — тревога, которая у 10% этих детей перерастает в фобии, мешающие нормальной жизни. Еще 5% детей страдают от общей тревожности и постоянных беспокойств. Наконец, 4% детей ужасно боятся, что их бросят родители. Среди мальчиков-подростков повышается уровень пьянства, к 20 годам достигая около 20%. Большинство данных об эмоциональных расстройствах я приводил в *The New York Times* (Jan. 10, 1989).
8. Thomas Achenbach and Catherine Howell, *Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison*, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Nov. 1989).
9. Сравнение между разными странами провел Uri Bronfenbrenner, см. Michael Lamb and Kathleen Sternberg, *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives* (Englewood, NJ: Lawrence Erlbaum, 1992).
10. Uri Bronfenbrenner делал доклад на симпозиуме в Корнеллском университете (24 сентября 1993 года).
11. Alexander Thomas et al., *Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence*, Child Development, vol. 59 (Sept. 1988).
12. John Lochman, *Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys*, Journal of Clinical and Consulting Psychology, 1994.
13. Kenneth A. Dodge, *Emotion and Social Information Processing*, в J. Garber and K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (New York: Cambridge University Press, 1991).
14. J. D. Coie and J. B. Kupersmidt, *A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups*, Child Development 54 (1983).
15. Dan Offord et al., *Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study*, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Vol. 31, Issue 5, September 1992, Pages 916–923).
16. Richard Tremblay et al., *Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior*, Archives of General Psychiatry (Sept. 1994).
17. То, как проходит жизнь ребенка в семье в дошкольном возрасте, — это, безусловно, ключевая составляющая предрасположенности к агрессии. Например, одно исследование показало, что дети, родившиеся с осложнениями и брошенные матерями

в годовалом возрасте, в четыре раза больше подвержены риску к 18 годам совершить жестокое преступление. Adriane Raines et al., *Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years*, Archives of General Psychiatry (Dec. 1994).

18. Считается, что низкий вербальный IQ иногда указывает на будущие правонарушения (согласно одному исследованию, между делинквентами и неделинквентами существует разница в 8 пунктов). Однако есть доказательства, что импульсивность непосредственно коррелирует с низким уровнем IQ и с делинквентностью. Что касается низких показателей, то импульсивным детям часто не хватает внимания, чтобы освоить языковые и мыслительные навыки, на которых основывается тест на вербальный IQ. Импульсивность и занижает его результаты. Питтсбургское исследование молодежи (хорошо организованное лонгитюдное исследование, где у детей от десяти до двенадцати лет оценивали и импульсивность, и уровень IQ) показывает, что импульсивность почти в три раза лучше предсказывает делинквентность, чем низкий уровень IQ. См. Jack Block, *On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency*, Journal of Abnormal Psychology 104 (1995).
19. Marion Underwood and Melinda Albert, *Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy*, научная работа была представлена на конференции Общества по исследованию детского развития, Канзас-Сити, Миссури (Апр. 1989).
20. Gerald R. Patterson, *Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera*, Journal of Clinical and Consulting Psychology 62 (1993).
21. Ronald Slaby and Nancy Guerra, *Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders*, Developmental Psychology 24 (1988).
22. Laura Mufson et al., *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents* (New York: Guilford Press, 1993).
23. Cross-National Collaborative Group, *The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons*, Journal of the American Medical Association (Dec. 2, 1992).
24. Peter Lewinsohn et al., *Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders*, Journal of Abnormal Psychology 102 0993.
25. Patricia Cohen et al., New York Psychiatric Institute, 1988; Peter Lewinsohn et al., *Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students*, Journal of Abnormal Psychology 102 0993. См. также Mufson et al., *Interpersonal Psychotherapy*. Обзор более низких оценок: E. Costello, *Developments in Child Psychiatric Epidemiology*, Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry 28 (1989).
26. Maria Kovacs and Leo Bastiaens, *The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects*, в I. M. Goodyer, ed., *Mood Disorders in Childhood and Adolescence* (New York: Cambridge University Press, 1994).
27. Kovacs, op.cit.

28. Мое интервью с Марией Ковач опубликовано в *The New York Times* (Jan. 11, 1994).
29. Maria Kovacs and David Goldston, *Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents*, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (May 1991).
30. John Weiss et al., *Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood*, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
31. Judy Garber, Vanderbilt University. See, e.g., Ruth Hilsman and Judy Garber, *A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control*, *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994); Judith Garber, *Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents*, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
32. Garber, *Cognitions*.
33. Garber, *Cognitions*.
34. Susan Nolen-Hoeksema et al., *Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study*, *Journal of Abnormal Psychology* 101 (1992).
35. Gregory Clarke, University of Oregon Health Sciences Center, *Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents*, научная статья представлена на конференции Американской академии детской и подростковой психиатрии (октябрь 1993 года).
36. Garber, *Cognitions*.
37. Hilda Bruch, *Hunger and Instinct*, *Journal of Nervous and Mental Disease* 149 (1969). Ее книга *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, MA: Harvard University Press) была опубликована только в 1978 году.
38. Gloria R. Leon et al., *Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls*, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
39. Шестилетняя девочка, считавшая себя толстой, была пациенткой доктора Уильяма Фелдмана, педиатра из Университета Оттавы.
40. Noted by Sifneos, *Affect, Emotional Conflict, and Deficit*.
41. История об отпоре Бена взята из Steven Asher and Sonda Gabriel, *The Social World of Peer-Rejected Children*, научная работа была представлена на ежегодной конференции Американской академии исследований в области образования, Сан-Франциско (март 1989 года).
42. Asher and Gabriel, *The Social World of Peer-Rejected Children*.
43. Данные о слабой эмоциональной компетентности у непопулярных детей взяты из Kenneth Dodge and Esther Feldman, *Social Cognition and Sociometric Status*, in Steven Asher and John Coie, eds., *Peer Rejection in Childhood* (New York, Cambridge University Press, 1990).
44. Emory Cowen et al., *Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children*, *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 41 (1973).

45. Jeffrey Parker and Steven Asher, *Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood*, научная работа была представлена на ежегодной конференции Американской научно-исследовательской педагогической ассоциации, Бостон (1990).
46. Steven Asher and Gladys Williams, *Helping Children Without Friends in Home and School Contexts*, в *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers* (Urbana and Champaign: University of Illinois Press, 1987).
47. Stephen Nowicki, *A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits*, неопубликованная научная работа, Университет Дьюка (1989).
48. Результаты опроса в Университете Массачусетса, проведенного в рамках проекта Pulse, опубликованы в *The Daily Hampshire Gazette* (Nov. 13, 1993).
49. Количественные данные поступили от Харви Уэчслера, главы направления изучения алкоголизма в Школе общественного здоровья, Гарвард (август 1994 года).
50. Исследование Центра изучения зависимостей и злоупотребления веществами в Колумбийском университете (май 1993 года).
51. Алан Марлatt, доклад на ежегодном съезде Американской психологической ассоциации (август 1994 года).
52. Данные о зависимости от алкоголя и кокаина предоставил Мейер Гланти, руководитель отделения этиологических исследований Национального института по изучению алкоголной и наркотической зависимости.
53. Jeanne Tschan, *Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence*, Health Psychology A (1994).
54. Мое интервью с Ральфом Тартнером опубликовано в *The New York Times* (Apr. 26, 1990).
55. Howard Moss et al., *Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism*, Biological Psychiatry 27(6) (Mar. 1990).
56. Philip Harden and Robert Pihl, *Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism*, Journal of Abnormal Psychology 104 (1995).
57. Kathleen Merikangas et al., *Familial Transmission of Depression and Alcoholism*, Archives of General Psychiatry (Sept. 1985).
58. Moss et al.
59. Edward Khantzian, *Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction*, в Arnold Washington and Mark Gold, eds., *Cocaine: A Clinician's Handbook* (New York: Guilford Press, 1987).
60. Личная беседа с Эдвардом Ханзяном, Гарвардская медицинская школа, о его опыте лечения более 200 пациентов с героиновой зависимостью
61. «Хватит воевать!» — эту фразу мне предложил Тим Шрайвер из проекта по объединенному изучению познания социальных и эмоциональных навыков, Йельский Центр изучения детства.
62. *Economic Deprivation and Early Childhood Development and Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments*. Грэг Дункан и Патриция Гарретт независимо друг от друга описали результаты своих исследований в статьях в *Child Development* (Kpr. 1994).

63. Norman Garmezy, *The Invulnerable Child* (New York: Guilford Press, 1987). См. также мою статью в *The New York Times* (Oct. 13, 1987).
64. Ronald C. Kessler et al., *Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S.*, Archives of General Psychiatry (Jan. 1994).
65. Данные о мальчиках и девочках, сообщающих о сексуальном насилии в США, сообщил Малcolm Браун из отделения насилия и травматического стресса Национального института психического здоровья. Количество подтвержденных случаев указывает Национальный комитет по предотвращению жестокого обращения с детьми и детской заброшенности. Согласно результатам национального опроса среди детей, речь идет о 32% девочек и 0,6% мальчиков в год; David Finkelhor and Jennifer Dziuba-Leatherman, *Children as Victims of Violence: A National Survey*, Pediatrics (Oct. 1984).
66. Национальный опрос среди детей относительно программ по предотвращению сексуального насилия провел Дэвид Финкельхор, социолог из Университета Нью-Гемпшира.
67. Данные о том, сколько жертв бывает у растлителей малолетних, взяты из интервью с Малкольмом Гордоном, психологом из отделения насилия и травматического стресса Национального института психического здоровья.
68. W.T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, *Drug and Alcohol Prevention Curricula*, в J. David Hawkins et al., *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).
69. W.T. Grant Consortium, *Drug and Alcohol Prevention Curricula*, p. 136.

## Глава 16. Обучение эмоциям

1. Мое интервью с Карен Стоун Маккоун опубликовано в *The New York Times* (Nov. 7, 1993).
2. Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: Good-year Publishing Co., 1978).
3. Committee for Children, *Guide to Feelings*, Second Step 4-5 (1992), p. 84.
4. Daniel Solomon et al., *Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom*, American Educational Research Journal (Winter 1988).
5. Отчет Фонда по научным исследованиям в области образования High/Scope, г. Ипсиланти, Мичиган (апрель 1993 года).
6. Carolyn Saarni, *Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated*, в R. A. Thompson, ed., *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation 36* (1990).
7. David Hamburg, *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis* (New York: Times Books, 1992).
8. Hamburg, *Today's Children*, pp. 171-72.
9. Hamburg, *Today's Children*, p. 182.
10. Мое интервью с Линдой Лантиери в *The New York Times* (Mar. 3, 1992).

11. Hawkins et al., *Communities That Care*.
12. Hawkins et al., *Communities That Care*.
13. Roger P. Weisberg et al., *Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents*, в M.J. Elias, ed., *Social Decision-making in the Middle School* (Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1992).
14. Amitai Etzioni, *The Spirit of Community* (New York: Crown, 1993).
15. Steven C. Rockefeller, *John Dewey. Religious Faith and Democratic Humanism* (New York: Columbia University Press, 1991).
16. Thomas Lickona, *Educating for Character* (New York: Bantam, 1991).
17. Francis Moore Lappe and Paul Martin DuBois, *The Quickenings of America* (San Francisco: Jossey-Bass, 1994).
18. Amitai Etzioni et al., *Character Building for a Democratic, Civil Society* (Washington, DC: The Communitarian Network, 1994).
19. *Murders Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down*, The New York Times (May 2, 1994).
20. *Serious Crimes by Juveniles Soar*, Associated Press (July 25, 1994).

## Приложение 2. Признаки эмоционального интеллекта

1. О модели «эмпирического разума» Сеймура Эпштейна я несколько раз писал в The New York Times. Краткое ее описание основано на наших с ним беседах, его письмах ко мне, на его статье *Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious American Psychologist AA* (1994) и на его книге, написанной в соавторстве с Арчи Бродским, *You're Smarter Than You Think* (New York: Simon & Schuster, 1993). Хотя его модель эмпирического разума обогатила мою модель «эмоционального ума», я также разработал собственные интерпретации.
2. Paul Ekman, *An Argument for the Basic Emotions*, *Cognition and Emotion*, 6, 1992, p. 175. Список качеств, определяющих эмоции, несколько шире, но именно эти качества интересуют нас в рамках данной книги.
3. Ekman, op cit., p.187.
4. Ekman, op cit., p.189.
5. Epstein, 1993, p.55.
6. J. Toobey and L. Cosmides, *The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments*, *Ethology and Sociobiology*, 11, pp. 418-19.
7. Хотя может показаться очевидным, что у каждой эмоции есть собственное биологическое проявление, для тех, кто занимался изучением психофизиологии эмоций, это долго не было очевидным. Споры о деталях этого явления продолжаются: одинаково ли эмоциональное возбуждение для всех эмоций или возможно выявить уникальные

алгоритмы? Не вдаваясь в подробности, скажу, что в этой книге я представляю позицию тех, кто придерживается мнения об уникальном биологическом профиле каждой базовой эмоции.

#### **Приложение 4. Действующие программы Фонда Уильяма Гранта**

1. W. T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, *Drug and Alcohol Prevention Curricula*, в J. David Hawkins et al., *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

#### **Приложение 5. Курс обучения «Наука о себе»**

1. Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: Good-year Publishing Co., 1978).

#### **Приложение 6. Социальное и эмоциональное обучение: результаты**

1. E. Schaps and V. Battistich, *Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches*, OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice. Eric Gopelrud (ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.
2. D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps, and K. Delucchi, *Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development*, в F. K. Oser, A. Dick, and J.-L. Patry, eds., *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).
3. Conduct Problems Research Group, *A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program*, Development and Psychopathology 4 (1992).
4. M. T. Greenberg and C. A. Kusche, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project* (Seattle: University of Washington Press, 1993).
5. M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook, and J. P. Quamma, *Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum*, Development and Psychopathology 7 (1995).
6. E. Schaps and V. Battistich, *Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches*, OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice. Eric Gopelrud (ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.

7. J. D. Hawkins et al., *The Seattle Social Development Project*, B J. McCord and R. Tremblay, eds., *The Prevention of Antisocial Behavior in Children* (New York: Guilford, 1992).
8. J. D. Hawkins, E. Von Cleve, and R. F. Catalano, *Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program*, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 30, 2 (1991), pp. 208-17.
9. J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott, and L. E. Day, *Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools*, American Journal of Orthopsychiatry 65 (1994).
10. M. J. Elias and R. P. Weissberg, *School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects*, Prevention in Human Services 7, 1 (1990), pp. 177-200.
11. M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady, and C. Jacoby, *Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use*, Journal of Consulting and Clinical Psychology 60, 1 (1992), pp. 56-63.
12. Metis Associates, Inc., *The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP New York Site* (New York: Metis Associates, May 1990).
13. M. J. Elias, M. A. Gara, T. R. Schuyler, L. R. Branden-Muller, and M. A. Sayette, *The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program*, American Journal of Orthopsychiatry 61 (1991), pp. 409-17.
14. M. J. Elias and J. Clabby, *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

# От автора

---

Моя супруга Тара Беннетт-Гоулман, психотерапевт, стала моим полно-правным творческим партнером в период, когда замысел книги еще только формировался. Ее чуткость к эмоциональным потокам, пронизывавшим глубину наших мыслей и взаимодействия, открыла мне целый мир.

Впервые я услышал выражение «эмоциональная грамотность» от Эйлин Рокфеллер Гроуэлд, которая основала Институт развития здравоохранения и некоторое время возглавляла его. Давнишний случайный разговор пробудил во мне интерес к этой теме и положил начало научным исследованиям, которые в итоге и легли в основу моей книги.

Благодаря помощи Института Фетцера я располагал достаточным временем, чтобы довольно полно определить, что такое эмоциональная грамотность. Я благодарен главе института Робу Леману за поддержку, на подготовительном этапе имевшую для меня решающее значение, и Дэвиду Слайтеру, руководителю программы из того же института, за постоянное сотрудничество. Уже в самом начале моих исследований именно Роб Леман убедил меня написать книгу об эмоциональной грамотности.

Более всего я чувствую себя обязанным сотням исследователей, которые годами делились со мной открытиями и данными, полученными

в ходе их изысканий, проанализированными и обобщенными на страницах книги. Я благодарен Питеру Сэловею из Йельского университета за концепцию эмоционального интеллекта. Большой объем информации я получил, участвуя в текущей работе многих научных сотрудников в сфере образования, а также практиков, занимающихся первичной профилактикой: они находятся в авангарде зарождающегося движения за эмоциональную грамотность. Их практические усилия по развитию социальных и эмоциональных навыков у детей и преобразованию школ в учреждения с более человечной атмосферой послужили для меня источником вдохновения. Среди этих исследователей: Марк Гринберг и Дэвид Хокинс из Вашингтонского университета; Эрик Шепс и Кэтрин Льюис из Центра исследований развития детей в Окленде; Тим Шрайвер из детского учебного центра при медицинском факультете Йельского университета; Роджер Вайссберг из Университета штата Иллинойс; Морис Илайес из Университета Ратгерса в штате Нью-Джерси; Шелли Кесслер из Института педагогики и образования имени Годдарда в Боулдере; Чеви Мартин и Карен Стоун Маккоун из «Новой школы» в Хиллсборо; Линда Лантьери, директор Национального центра по реализации программы творческого подхода к разрешению конфликтов в Нью-Йорке и Кэрол Куш из Организации по исследованию и программам развития детей в Сиэтле.

Я выражаю особую благодарность тем, кто просмотрел рукопись и сделал важные замечания: Говарду Гарднеру из аспирантуры факультета педагогики Гарвардского университета; Питеру Сэловею с кафедры психологии Йельского университета; Полу Экману, руководителю Лаборатории по изучению взаимодействия людей Университета штата Калифорния в Сан-Франциско; Майклу Лернеру, директору Центра общественного благополучия в Болинасе; Денису Прэджеру, в те годы руководителю программы здравоохранения в Фонде Джона и Кэтрин Макартуров; Марку Герзону, директору Common Enterprise в Боулдере; Мэри Шваб-Стоун, доктору медицины

детского учебного центра при медицинском факультете Йельского университета; Дэвиду Шпигелю, доктору медицины кафедры психиатрии медицинского факультета Стэнфордского университета; Марку Гринбергу, руководителю программы «Ускоренный курс» Вашингтонского университета; Шошане Зубоф из Гарвардской школы бизнеса; Джозефу Леду из Центра нейробиологии Нью-Йоркского университета; Ричарду Дэвидсону, директору лаборатории психофизиологических исследований Университета штата Висконсин; психотерапевту Полу Кауфману, а также Джессике Брэкман, Наоми Вольф и особенно Фей Гоулман.

Ценные научные рекомендации мне предоставили Пейдж Дюбуа, профессор классической и сравнительной литературы в Калифорнийском университете в Сан-Диего, Мэттью Капштейн, специалист в области философии этики и религии Колумбийского университета, и Стивен Рокфеллер, биограф Джона Дьюи из колледжа Миддлбери. Джой Нолан собрала короткие и яркие описания эпизодов, насыщенных эмоциями; Маргарет Хау и Аннетт Спичалла подготовили материал приложения о результатах внедрения в школах учебных курсов эмоциональной грамотности. Сэм и Сьюзан Харрис предоставили необходимое оборудование.

Мои редакторы в The New York Times в течение последних десяти лет оказывали мне всяческую помощь в исследованиях, предоставляя сведения об открытиях в области эмоций, которые впервые публиковались на страницах газеты и послужили ценным источником информации для данной книги.

Тони Бёрбенк, редактор издательства Bantam Books, при подготовке книги проявлял профессионализм и энтузиазм, а также поражал остротой восприятия, что усиливало мою решимость и стимулировало мышление.

А Тара окружила меня атмосферой теплоты, любви и понимания, питавшей этот проект.

# Об авторе

---

Статьи доктора философии Дэниела Гоулмана посвящены деятельности мозга и наукам о поведении человека. Написанные для *The New York Times*, они публикуются во всем мире. Гоулман преподавал в Гарварде, где получил степень доктора философии, работал старшим редактором журнала *Psychology Today*. Автор книг «Эмоциональный интеллект в работе», «Эмоциональный интеллект в бизнесе», соавтор книги «Измененные черты характера».

# Где купить наши книги

## Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

## Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;  
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»  
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;  
+7 (495) 411-68-86;  
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург  
СЗКО Санкт-Петербург,  
192029, г. Санкт-Петербург,  
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;  
+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород  
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,  
603094, г. Нижний Новгород,  
ул. Карпинского, д. 29;  
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,  
216-15-93, 216-15-94; reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону  
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону, 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44а;  
+7 (863) 303-62-10; info@rnd.eksmo.ru

Самара  
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,  
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;  
+7 (846) 269-66-70 (71...73);  
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург  
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,  
620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ;  
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск  
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,  
630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер.,  
д. 3; +7 (383) 289-91-42;  
eksmo-nsk@yandex.ru

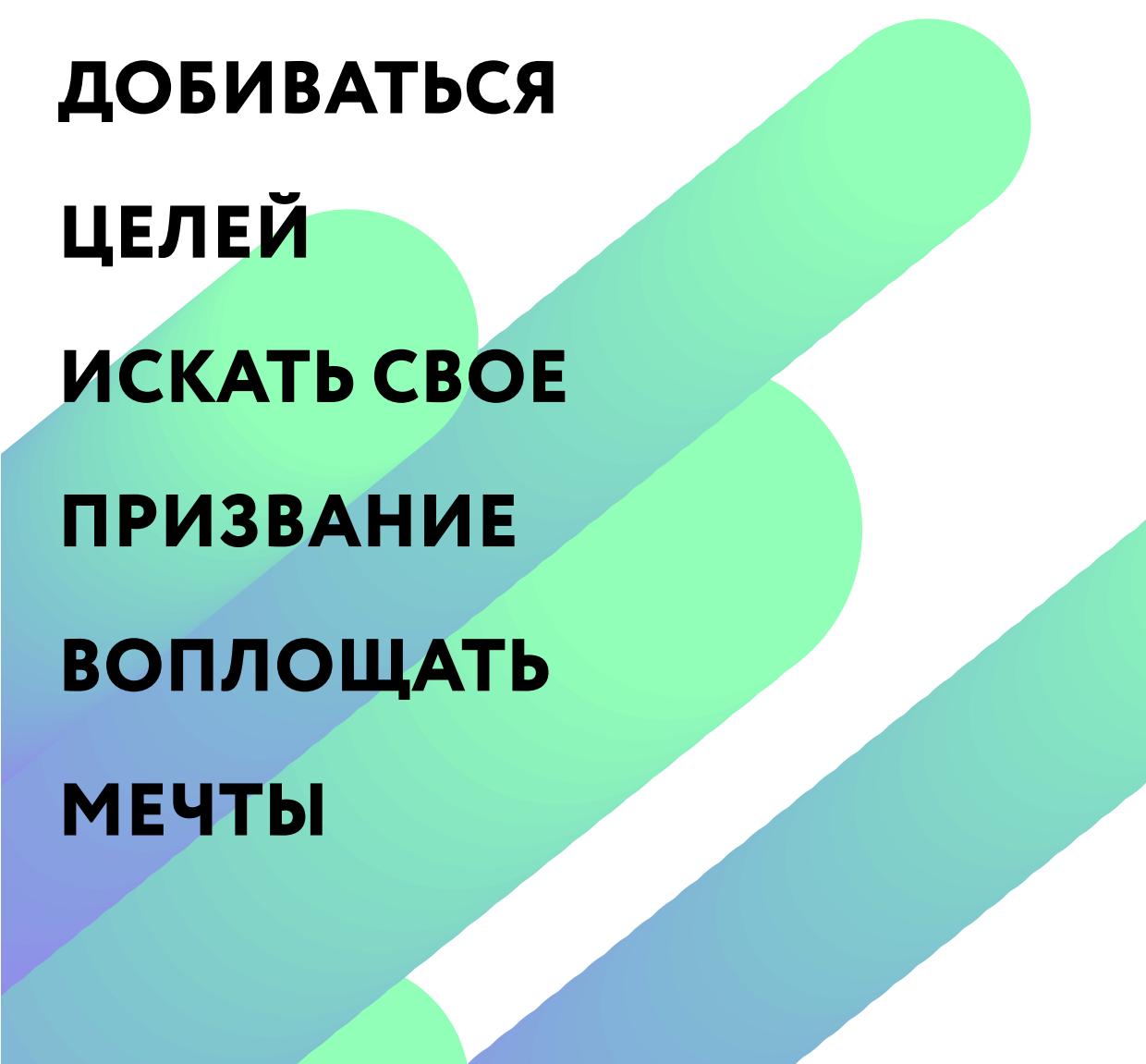
Хабаровск  
Филиал «Эксмо» Новосибирск в Хабаровске,  
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского,  
д. 24, лит. «Б», оф. 1;  
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан  
«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы,  
ул. Домбровского, д. 3а;  
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);  
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина  
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,  
04073, г. Киев, Московский пр-т, д. 9;  
+38 (044) 290-99-44;  
sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на [be\\_better@m-i-f.ru](mailto:be_better@m-i-f.ru), так мы быстрее сможем исправить недочеты.



**ДОБИВАТЬСЯ**

**ЦЕЛЕЙ**

**ИСКАТЬ СВОЕ**

**ПРИЗВАНИЕ**

**ВОПЛОЩАТЬ**

**МЕЧТЫ**

**МИФ Саморазвитие**

Все книги  
по саморазвитию:  
[mif.to/samorazvitie](http://mif.to/samorazvitie)

Узнавай первым  
о новых книгах,  
скидках и подарках  
из нашей рассылки  
[mif.to/letter](http://mif.to/letter)

#mifbooks



*Научно-популярное издание*

**Дэниел Гоулман**

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

Руководитель редакции *Артём Степанов*

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Ответственные редакторы *Анна Красова, Юлия Константинова*

Литературный редактор *Ольга Мельникова*

Дизайн обложки *Андрей Васильев*

Макет *Владимир Мачинский*

Верстка *Олег Бачурин*

Корректоры *Татьяна Сквородникова, Елена Попова*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»  
Россия, 123104, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)  
[facebook.com/mifbooks](http://facebook.com/mifbooks)  
[vk.com/mifbooks](http://vk.com/mifbooks)  
[instagram.com/mifbooks](http://instagram.com/mifbooks)



**ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН** — известный американский психолог и научный журналист, автор более десятка книг, первым заговорил об исключительной важности эмоционального интеллекта (EQ), и благодаря ему термин приобрел огромную популярность.

Книга «Эмоциональный интеллект» произвела во всем мире настоящий фурор. Гоулман убедительно доказал, что эмоциональный интеллект значит для успеха человека не меньше, чем уровень IQ. Чтобы стать менеджером или завязать отношения, нужно обладать некоторым уровнем IQ, но, чтобы продвигаться по служебной лестнице и строить гармоничные отношения как с близкими, так и с остальными людьми, необходимо кое-что другое. И это «кое-что» — EQ. Хорошая новость в том, что EQ можно развить, причем довольно быстро.

Впервые книга была издана в 1995 году и уже четверть века остается бестселлером. Она переведена на 48 языков, и в одних только Соединенных Штатах продано более 5 000 000 экземпляров. Данное издание дополнено примечаниями и комментариями автора.

\*\*\*

Без термина «эмоциональный интеллект» и понимания того, какую роль он играет в нашей жизни, трудно представить себе современную практическую психологию. Дэниел Гоулман, психолог и научный колумнист газеты The New York Times, написал об этом книгу, которая за 25 лет не утратила своей актуальности. Это не только познавательное чтение про разум и чувства, но и ценное руководство для всех, кто захочет сделать лучшую жизнь своих любимых, детей, родителей, партнеров и подчиненных. Ну и собственную, конечно.

**Журнал PSYCHOLOGIES**

ISBN 978-5-00146-211-8



9 785001 462118 >

**издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги  
на сайте [mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)



[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)



[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)



[instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)