

Содержание

К читателям Библиотеки Сбербанка..... 9

Задача Аристотеля..... 11

Часть 1

Эмоциональный мозг 21

Глава 1

Зачем нужны эмоции 23

Глава 2

Анатомия эмоционального бандитизма 39

Часть 2

Природа эмоционального интеллекта 63

Глава 3

Когда умный глупеет 65

Глава 4

Познай самого себя..... 85

Глава 5

Рабы страстей..... 99

Глава 6	
Главная одаренность	133
Глава 7	
Корни эмпатии.....	159
Глава 8	
Искусство общения.....	181
Часть 3	
Эмоциональный разум в действии.....	203
Глава 9	
Закадычные враги.....	205
Глава 10	
Управление с душой.....	233
Глава 11	
Психика и медицина.....	257
Часть 4	
Окна возможности.....	289
Глава 12	
Семейный плавильный тигель	291
Глава 13	
Психическая травма и повторное эмоциональное научение.....	307
Глава 14	
Темперамент — это не судьба	331
Часть 5	
Эмоциональная грамотность.....	351
Глава 15	
Во что обходится эмоциональная безграмотность.....	353

Глава 16

Обучение эмоциям	397
Приложение А. Что такое эмоция?.....	435
Приложение Б. Признаки эмоционального ума	438
Приложение В. Невральная схема страха.....	446
Приложение Г. Консорциум У.Т. Гранта: действующие компоненты профилактических программ	451
Приложение Д. Курс обучения познанию самого себя	453
Приложение Е. Социальное и эмоциональное научение: результаты.....	455
Благодарности.....	460
Об авторе.....	463

К читателям Библиотеки Сбербанка

Дорогие друзья!

С большим удовольствием представляю вам книги, авторов которых я причисляю не просто к единомышленникам, но к советникам и учителям. Все эти произведения объединены идеей помочь собеседнику настроить себя на нужную «программу» совершенствования, раскрытия внутреннего потенциала, стремления преобразовать мир, сдвигая парадигму привычного хода вещей.



Совершенствование — синоним успеха. Главное — правильно понять алгоритм этого процесса, научиться вычленять в воспринимаемой информации действительно необходимые знания. Я нашел ответы на многие важные вопросы в этих книгах. Они — квинтэссенция простых правил и законов поведения, выстраивания характера, своего дела, взаимоотношений с близкими и коллегами по работе, которые заслуживают того, чтобы их применить и развить.

Дорога к себе начинается сегодня. Нам отпущено слишком мало времени, чтобы растрчивать его на повторение пути, пройденного другими. Эти книги открывают опыт успешных людей, и, значит, вам не придется тратить время на поиски нужных истин.

Познакомьтесь с ними и станьте таким же их поклонником, как и я.

Искренне ваш,
Герман Греф

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'Г' followed by the name 'Герман Греф' in a cursive script. A horizontal line extends to the right from the end of the signature.

Задача Аристотеля

Всякий может разгневаться — это легко, но совсем не так легко разгневаться на того, кто этого заслуживает, причем до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом.

Аристотель. Никомахова этика

Невыносимо парило уже с утра. В Нью-Йорке выдался один из тех жарких и влажных августовских дней, когда ощущаемый дискомфорт повергает людей в уныние. Я возвращался в отель и, войдя в автобус, следовавший по Мэдисон-авеню, испытал почти что шок, наткнувшись взглядом на водителя, чернокожего мужчину средних лет, сиявшего радостной улыбкой, который поприветствовал меня дружеским: «Здорово! Как дела?» Так он обращался к каждому входившему в автобус, неспешно ползущий в густом потоке машин, как обычно переполнивших в этот час центр послеполуденного города. И каждый пассажир, подобно мне, вздрагивал от неожиданности, но, будучи из-за погоды в дурном расположении духа, мало кто отвечал на его добродушное приветствие.

Однако, по мере того как автобус на пути в спальный район вырливался из уличных пробок, происходило медленное, прямо-таки волшебное превращение. Водитель, пока суд да дело, развлекал нас непрерывным монологом, живо комментируя происходящее вокруг: вон в том магазине во время распродажи творилось нечто невообразимое, а в этом музее открылась замечательная выставка, вы

еще ничего не слышали о новом фильме, что недавно пошел в кинотеатре на углу? Его восхищение богатыми возможностями, которые предоставлял своим жителям этот город, заразило пассажиров, и они, подъезжая к своей остановке, сбрасывали с себя скорлупу мрачной угрюмости, в которой влезали в автобус, и когда водитель кричал им вслед: «Пока! Всех вам благ!», каждый с улыбкой отвечал ему тем же.

Воспоминание об этом случае жило во мне почти двадцать лет. Когда я ехал на этом автобусе, ходившем по Мэдисон-авеню, я только что защитил докторскую диссертацию по психологии; но в то время в психологии обращалось слишком мало внимания на то, как вообще могла произойти подобная метаморфоза. Психологической науке почти ничего не было известно о механике эмоций. И все же, представив распространение вируса доброжелательности, который, должно быть, прокатился по всему городу, исходя от пассажиров этого автобуса, я понял, что его водитель был кем-то вроде городского миротворца, почти волшебником по своей способности преобразовывать бродившую в его пассажирах мрачную раздражительность, чтобы чуть-чуть смягчать их сердца и делать их добрее.

Полную тому противоположность составляют некоторые газетные сообщения на этой неделе:

- В одной местной школе девятилетний ученик разбушевался, залил краской школьные парты, компьютеры и принтеры и бессмысленно покорежил машину на школьной стоянке для автомобилей. Причина заключалась в том, что несколько его соучеников-третьеклассников назвали его «сосунком» и он решил переубедить их.
- Восемь подростков были ранены, когда случайное столкновение в толпе тинейджеров, слонявшихся у манхэттенского клуба по интересам, привело к потасовке, которая закончилась, когда один из обиженных открыл стрельбу по толпе из автоматического пистолета 38-го калибра. В отчете сообщается, что подобная пальба в случаях проявлений неуважения в последние годы становится все более и более обычным явлением по всей стране.

- По сообщениям печати о жертвах убийств моложе двенадцати лет, 57 процентов убийц составляют их родители или отчимы и мачехи. Почти в половине случаев родители заявляют, что они «просто пытались дисциплинировать ребенка». Избиение до смерти бывает спровоцировано «нарушениями», например, если ребенок мешает смотреть телевизор, плачет или пачкает пеленки.
- Юношу-немца судили за убийство пяти турецких женщин и девушек, погибших при пожаре, устроенном им, пока они спали. Он был членом неонацистской группы и на суде рассказал, что не сумел сохранить работу, пил и в своей жестокой судьбе винил иностранцев. Едва слышным голосом он объяснял в суде: «Я не перестаяю глубоко сожалеть о содеянном, и мне бесконечно стыдно».

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

Последнее десятилетие прошло под аккомпанемент барабанной дробы подобных сообщений, характеризующих рост нелепых выходов под влиянием эмоций, проявлений безрассудства и безответственности в наших семьях, общинах и коллективах. Эти годы были свидетелями всплесков ярости и отчаяния, происходящих в тихом одиночестве детей работающих родителей, оставленных на попечение телевизора вместо приходящей няни, в страдании заброшенных, оставшихся без внимания или подвергшихся жестокому обращению детей или в безобразной интимности супружеского беспредела. О распространении душевного нездоровья можно судить по количественным показателям, свидетельствующим о внезапном возрастании случаев депрессии во всем мире, и по напоминаниям в виде нарастающей волны агрессивности: подростки с огнестрельным

оружием в школах, происшествия на автострадах, заканчивающиеся перестрелками, недовольные увольнением наемные работники, зверски убивающие своих бывших сотрудников. *Злоупотребление эмоциями, стрельба из движущихся автомобилей и посттравматический стресс* — за прошедшее десятилетие все эти термины вошли в обычный лексикон, так же как и актуальный девиз изменился с ободряющего «Всего хорошего» на саркастический «Ну, давай-давай!».

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

ЗАЧЕМ ПОНАДОБИЛОСЬ ЭТО ИССЛЕДОВАНИЕ

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

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

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

За этой возможностью вырисовывается требующий немедленных действий моральный долг. Теперь настали такие времена, когда структура общества, видимо, расплзается все быстрее, когда эгоизм, насилие и убожество духа, похоже, разрушают благополучие

нашей общественной жизни. В такой обстановке аргументация в защиту важности эмоционального интеллекта строится на связи между чувством, характером и внутренними нравственными стимулами. Становится все более очевидным, что фундаментальные этические установки в жизни происходят от лежащих в основе эмоциональных способностей. Порыв, например, есть средство выражения эмоций; источником всех порывов является чувство, прорывающееся, чтобы выразить себя в действии. Для тех, кто пребывает во власти порывов, то есть для людей с недостаточным самоконтролем, характерно отступление от строгих принципов морали, ведь способность контролировать порывы составляет основу воли и характера. К тому же альтруизм проистекает из эмпатии, способности улавливать и расшифровывать эмоции других людей; если нет понимания нужд или отчаяния другого человека, то и беспокоиться не о чем. И если в наше время и требуются какие-либо моральные позиции, так именно эти две: сдержанность и сострадание.

НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

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

Наше путешествие начинается в части 1 с новых открытий, касающихся эмоциональной архитектуры мозга, объясняющих те самые обескураживающие моменты нашей жизни, когда чувство подавляет всяческую рациональность. Понимание взаимодействия структур мозга, которые управляют приступами ярости и страха или страстью и радостью, многое проясняет относительно того, как мы усваиваем эмоциональные привычки, которые подрывают наши лучшие намерения, а также относительно того, что мы можем сделать, чтобы

подавить свои наиболее разрушительные или наносящие вред нам самим эмоциональные порывы. И что важнее всего, так это то, что данные неврологии говорят о существовании «окон возможности» формирования эмоциональных привычек наших детей.

Следующую крупную остановку в нашем путешествии мы сделаем в части 2, где поговорим о том, как особенности нервной системы каждого человека развиваются в основополагающую интуицию в отношении проживания жизни, называемую эмоциональным интеллектом, который, к примеру, позволяет сдерживать эмоциональный порыв, угадывать сокровенные чувства другого человека и налаживать взаимоотношения — в общем, как говорил Аристотель, приобретает редкостное умение «гневаться на того, кто этого заслуживает, причем до известных пределов, в надлежащее время, с надлежащей целью и надлежащим образом». (Читатели, у которых нет желания вдаваться в неврологические подробности, могут сразу переходить к этому разделу.)

В расширенной модели понятия «быть разумным» эмоциям отводится главное место среди специальных способностей человека к проживанию жизни. В части 3 рассматриваются некоторые главные различия, которые определяются такой «разумностью», и в частности, как эта способность помогает сохранить наиболее значимые для нас взаимоотношения, а ее отсутствие приводит к их разрушению; как рыночные силы, изменяющие форму нашей трудовой жизни, в небывалом масштабе поощряют эмоциональный интеллект на достижение успеха на рабочем месте и почему «ядовитые» эмоции подвергают опасности наше физическое здоровье ничуть не меньше, чем выкуривание по пачке сигарет в день, тогда как эмоциональное равновесие служит защитой нашего здоровья и благополучия.

Согласно законам генетики, мы получаем в наследство некий набор эмоциональных установок, определяющих наш темперамент. Однако связанные с эмоциями цепи сетчатой формации мозга чрезвычайно легко поддаются влиянию, а значит, темперамент вовсе не является чем-то предопределенным. В части 4 мы обсудим, как эмоциональный опыт, приобретаемый нами в детские годы дома и в школе, формирует наши эмоциональные схемы, делая нас более знающими — или неумелыми — на основе эмоционального интеллекта. Это означает, что детство и отрочество представляют

своего рода «окна возможностей», необходимые для закрепления существенно важных эмоциональных особенностей, которые будут управлять нашей жизнью.

Часть 5 книги откроет нам, какие опасности подстерегают тех, кто в период достижения зрелости не научится управлять царством эмоций, и, в частности, как случается, что недостаток эмоционального интеллекта расширяет диапазон рисков: от депрессии или склонности к насилию до нарушений питания и злоупотребления наркотиками. Кроме того, мы познакомимся со школами передовых методик, где детей обучают навыкам общения и умению владеть эмоциями, которые помогут им всегда выбирать в жизни верные пути.

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

Что же касается средства поправить ситуацию, то, по-моему, его следует искать в тех методах, которые мы выберем для подготовки молодежи к взрослой жизни. До сих пор мы оставляем эмоциональное образование наших детей на волю случая, всякий раз получая все более ужасающие результаты. Одним из решений проблемы явилось бы новое представление о возможностях школ в деле воспитания цельного человека, сводя воедино в классной комнате ум и сердце. Наше путешествие заканчивается посещением занятий в школах нового типа, имеющих целью дать детям хорошую подготовку по основам эмоционального интеллекта. Я предвижу то время, когда обычной практикой в системе образования станет развитие наиважнейших человеческих способностей, таких как самопознание, самоконтроль и эмпатия, а также обучение умению слушать, улаживать конфликты и поддерживать сотрудничество.

В «Никомаховой этике» — философском исследовании добродетели, характера и добропорядочной жизни — задача Аристотеля состояла в том, чтобы научить людей управлять эмоциональной жизнью с помощью интеллекта. В наших страстях, правильно

используемых, есть мудрость: они направляют наше мышление, определяют наши ценности, руководят нашим выживанием. Но им ничего не стоит сбиться с правильного пути, что они слишком часто и проделывают. Как представлялось Аристотелю, дело не в эмоциональности, а в *уместности* эмоций и их выражения. Вопрос в том, как нам привнести ум в наши эмоции — и вежливость на наши улицы и внимание и заботу в жизнь нашего общества?

Часть 1

Эмоциональный МОЗГ

Зачем нужны эмоции

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

*Антуан де Сент-Экзюпери.
Маленький принц.*

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

Этот случай с родителями, совершившими героический поступок, чтобы спасти жизнь своему ребенку, служит свидетельством почти что фантастического мужества. История и предыстория человечества насчитывает несметное число примеров, когда родители идут на невыносимые жертвы ради своих детей, и неизмеримо больше таких примеров можно найти на протяжении эволюции человеческого рода. С позиции биологов-эволюционистов такое родительское самопожертвование служит цели «успешной репродукции»,

состоящей в передаче чьих-либо генов будущим поколениям. Однако с точки зрения родителя, идущего на отчаянный шаг в критические моменты жизни, речь идет исключительно о любви.

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

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

Рассматривать человеческую природу, не учитывая силу эмоций, значит проявлять прискорбную близорукость. Само название *Homo sapiens* (лат. человек разумный), мыслящий вид, вводит в заблуждение в свете нового понимания и видения места эмоций в нашей

жизни, предлагаемых ныне наукой. Как всем нам хорошо известно по опыту, когда дело доходит до выработки решений и определения линии поведения, чувство принимает во внимание каждую мелочь не меньше, а зачастую и больше, чем мышление. Мы зашли слишком далеко, делая упор на значении и важности чисто разумного — того, что измеряется коэффициентом умственного развития, — в человеческой жизни. К лучшему или худшему, но интеллект может оказаться бесполезным, если власть захватят эмоции.

КОГДА СТРАСТИ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД РАССУДКОМ

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

Но Бобби Крэбтри и его жена думали, что Матильда провела эту ночь у друзей. Входя в дом и услышав какой-то шум, Крэбтри потянулся за пистолетом калибра 9 миллиметров и вошел в спальню Матильды, чтобы выяснить, в чем дело. Когда дочь выскочила из чулана, Крэбтри выстрелил ей в шею. Матильда Крэбтри скончалась через двенадцать часов.

Нашим эмоциональным наследством, доставшимся нам от эволюции, является страх, мобилизующий нас на защиту нашей семьи от опасности. Именно он побудил Бобби Крэбтри схватить пистолет и поспешить расправиться с незванным гостем, который, как он думал, незаконно проник в его дом. Страх заставил Крэбтри выстрелить, прежде чем он успел полностью осознать, в кого он стреляет, и даже прежде чем он узнал голос собственной дочери. По мнению биологов-эволюционистов, автоматические реакции такого рода прочно закреплены в нашей нервной системе, поскольку в течение длительного критического периода в предыстории человечества они определяли грань между жизнью и смертью. Но еще важнее то, что они способствуют осуществлению главной задачи эволюции: обеспечивать возможность производить потомство, которое продолжит передачу этих самых что ни на есть генетических склонностей, по горькой иронии ставших причиной трагедии в доме Крэбтри.

Но хотя эмоции всегда служили нам мудрыми советчиками на протяжении долгого периода эволюции, новые реалии, предлагаемые нам нынешней цивилизацией, сформировались с такой быстротой, что эволюция со своей степенной поступью за ними уже явно не поспевает. В самом деле, первые законы и предписания этики, такие как свод законов Хаммурапи*, десять заповедей евреев, эдикты императора Ашоки, можно расценить как попытки обуздать, смягчить и цивилизовать проявление эмоций. Как замечает Фрейд в книге «Цивилизация и вызванная ею неудовлетворенность», общество было вынуждено навязать правила извне, дабы усмирить волны перехлестывающих через край эмоций, бесконтрольно бешавших внутри.

Несмотря на все социальные ограничения, страсти то и дело преобладают над рассудком. Эти особенности человеческой природы определяются характером ментальной сферы. Если же говорить о биологической конструкции главного нервного контура эмоций, то рождаемся мы с тем, что лучше всего зарекомендовало себя в работе на протяжении последних 50 000 поколений людей, я подчеркиваю, не последних 500 поколений и, уж конечно, не последних пяти. Неторопливо и осмотрительно действующие силы эволюции, сформировавшие наши эмоции, производили свою работу в течение многих миллионов лет. Прошедшие 10 000 лет, несмотря на очевидно быстрый подъем цивилизации и взрывной рост населения с пяти миллионов до пяти миллиардов, оставили незначительный отпечаток в наших биологических матрицах, лежащих в основе эмоциональной жизни.

Хорошо это или плохо, но наша оценка каждой неожиданной встречи с кем-либо и реакция на такую встречу являются результатом не только здравых суждений и нашего личного опыта, но еще и наследия далекого прошлого, формирующего в нас черты, приводящие подчас к трагическим последствиям, о чем свидетельствуют печальные события в доме Крэбтри. Короче говоря, мы слишком

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

часто беремся за решение дилемм XX века, имея в распоряжении эмоциональный репертуар, приспособленный для нужд плейстоцена*. Эта неприятность и составляет предмет данной книги.

Побуждения к действию

В один прекрасный день ранней весной я ехал по шоссе через горный перевал в Колорадо, как вдруг внезапный снегопад скрыл машину, двигавшуюся на небольшом расстоянии впереди меня. Я всматривался в кружащиеся передо мной снежные вихри, но ничего не мог разглядеть в ослепительной белизне снега. Нажимая ногой на педаль тормоза, я чувствовал, как беспокойство наполняет тело, и слышал тяжелые удары сердца.

Беспокойство переросло во всепоглощающий страх; я съехал на обочину дороги, чтобы переждать метель. Через полчаса снегопад прекратился, видимость восстановилась, и я продолжил свой путь — но только затем, чтобы, едва преодолев несколько сотен ярдов дальше по дороге, снова остановиться там, где бригада «скорой помощи» оказывала помощь пассажиру автомобиля, врезавшегося в заднюю часть притормозившего автомобиля, ехавшего впереди; столкновение вызвало затор на шоссе. Если бы я продолжил движение при слепящем снегопаде, то, вероятно, налетел бы на них.

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

Все эмоции, по существу, представляют побуждение к действию, мгновенные программы действий по обращению с жизнью, которые эволюция постепенно прививала нам. Собственно, корнем слова «эмоция» является латинский глагол «*motere*», означающий

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

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

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

- В минуту *гнева* кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу; увеличивается частота сердечных сокращений, а выброс гормонов, например адреналина, обеспечивает заряд энергии, вполне достаточный для решительных действий.
- Когда человека охватывает *страх*, кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности; человек при этом бледнее, что происходит в результате оттока крови от головы (появляется ощущение, что кровь «стынет в жилах»). В этот момент цепенеет тело, хотя и ненадолго, вероятно, давая время оценить ситуацию и решить, не будет ли лучшим выходом поскорее спрятаться в укромном месте. Схемы в эмоциональных центрах головного мозга запускают механизм выброса гормонов, приводя тело в состояние общей боевой готовности, заставляя его сгорать от нетерпения и подготавливая к действию, а внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе, чтобы быстрее и лучше определить, какое решение следует принять в данной обстановке.

- Среди многих биологических изменений, происходящих, когда человек *счастлив*, отметим повышенную активность в мозговом центре, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и способствует увеличению располагаемой энергии. При этом, однако, не происходит никаких особых изменений в физиологии, за исключением состояния покоя, позволяющего организму быстрее оправиться от биологической активации расстраивающих эмоций. Подобная структура обеспечивает организму общий отдых, а также состояние готовности и воодушевление, необходимые для выполнения любой насущной задачи и для движения к новым масштабным целям.
- *Любовь*, нежные чувства и половое удовлетворение вызывают активацию парасимпатической нервной системы, что в смысле физиологии противоположно мобилизации по типу «сражайся или спасайся», вызываемой страхом или гневом. Парасимпатическая модель, дублирующая «реакцию расслабления», образована совокупностью распределенных по всему телу реакций, создающих общее состояние покоя и удовлетворенности, способствующих психологической совместимости.
- Поднимая в *удивлении* брови, человек увеличивает пространство, охватываемое взглядом, и пропускает больше света, попадающего на сетчатку. В результате удастся собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы получить максимально точное представление о происходящем и разработать наилучший план действий.
- *Отвращение* везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека, испытывающего отвращение, — покривившаяся в сторону верхняя губа и слегка сморщенный нос — наводит на мысль об изначальной попытке, как заметил Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительный запах или выплюнуть что-то ядовитое или имеющее отвратительный вкус.
- Главная функция *печали* заключается в том, чтобы помочь справиться с невозполнимой потерей, такой как смерть кого-то из

близких или серьезное разочарование. Печаль влечет за собой резкое понижение энергии и увлеченности разными видами деятельности, особенно связанной с развлечениями и удовольствиями, а по мере усиления еще и приближает депрессию и, следовательно, замедляет метаболизм. Такой уход в себя с сопутствующим ему самоанализом предоставляет возможность оплакать потерю или несбывшуюся надежду, обдумать ее последствия для дальнейшей жизни и — с возвратом энергии — приступить к планированию новых начинаний. Подобная потеря энергии, вероятно, удерживала пребывавших в печали, а потому уязвимых людей древнего мира поближе к дому, где они были в большей безопасности.

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

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

Те же самые трудности сделали наши эмоциональные реакции столь важными с точки зрения выживания; когда они ослабевали,

ухудшалось качество подгонки составляющих нашего эмоционального репертуара. В то время как в древние времена мгновенно вспыхивающий гнев мог дать решающее для выживания преимущество, доступность автоматического оружия для тринадцатилетних подростков слишком часто превращала его в катастрофическую реакцию.

Два наших ума

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

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

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

Разделение на «эмоциональное» и «рациональное» (то есть отправляющееся от разума) примерно соответствует принятому

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

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

Во многих, а вернее, в большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление — для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Это означает, что эмоциональный ум взял верх и подавил рациональный ум. Гуманист XVI столетия Эразм Роттердамский в довольно-таки насмешливом тоне писал о вечном конфликте между рассудком и эмоциями:

Юпитер даровал [людям] намного больше страсти, чем разума, ну, скажем, в соотношении 24 к 1. Единоличной власти разума он противопоставил двух свирепых тиранов: гнев и похоть. В какой мере разум способен возобладать над объединенными силами этих двоих, со всей очевидностью раскрывает обычная человеческая жизнь. Разум делает единственное,

на что способен, — он кричит до хрипоты, повторяя формулы основных добродетелей, пока те двое не велят ему убираться ко всем чертям и вообще ведут себя все более шумно и оскорбительно, пока их Правитель не выдохнется, махнет рукой и уступит.

КАК РАЗВИВАЛСЯ МОЗГ

Чтобы лучше понять, насколько сильным бывает влияние эмоций на мыслящий ум — и почему чувство и разум так легко приходят в состояние войны, — посмотрим, как происходило развитие головного мозга. Мозг человека, содержащий около трех фунтов (≈ 1362 г) клеток и нервных жидкостей, по размеру примерно втрое больше мозга наших ближайших родственников по эволюции — приматов, не принадлежащих к человеческому роду. За миллионы лет эволюции мозг рос снизу вверх, причем развитие его высших центров происходило по принципу совершенствования его низших отделов. (Рост мозга у человеческого эмбриона в грубом приближении повторяет этот эволюционный процесс.)

Самой примитивной частью мозга, каковая имеется у всех видов, у которых нервная система чуть больше минимальной, является мозговой ствол, окружающий вершину спинного мозга. Этот первичный мозг управляет главными жизненными функциями, например дыханием и метаболизмом остальных органов тела, а также стереотипными реакциями и движениями. Простейший мозг не способен думать или учиться, он скорее представляет собой набор заранее запрограммированных регуляторов, которые поддерживают должный режим работы организма и реагирование, обеспечивающее его выживание. Этот мозг безраздельно правил в «эпоху рептилий»: представьте себе змею, шипением подающую сигнал об угрозе нападения.

Из простейшего корня — мозгового ствола — возникли эмоциональные центры. По истечении миллионов лет, в ходе эволюции из этих эмоциональных зон развился думающий мозг, или «неокортекс» (новая гомогенетическая кора головного мозга), большая луковица из изогнутых тканей, образующих верхние слои. Тот факт, что думающий мозг развился из эмоционального, очень многое говорит

о взаимосвязи мысли и чувства: эмоциональный мозг существовал задолго до того, как появился мозг рациональный.

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

Из обонятельной доли головного мозга начали развиваться первичные центры эмоций, в итоге выросшие достаточно большими, чтобы охватить верхушку мозгового ствола. В зачаточном виде обонятельный центр состоял из довольно тонких слоев нервных клеток, собранных вместе, чтобы анализировать запах. Один слой клеток обследовал то, что издавало запах, и относил его к соответствующей категории: съедобный или ядовитый, сексуально приемлемый, враг или кандидат на съедение. Второй слой клеток передавал по нервной системе рефлексивную информацию, сообщая организму, что надо делать: кусать, выплюнуть, подойти, спастись бегством, преследовать.

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

По мере развития лимбическая система усовершенствовала два мощных механизма: научение и память. Такого рода революционные достижения делали животное более сообразительным при выборе варианта, как себя вести, чтобы выжить, и помогали ему тоньше отрегулировать свои реакции, чтобы приспосабливаться к меняющимся потребностям вместо автоматического проявления неизменных реакций. Если пища такова, что от нее можно заболеть,

значит, в следующий раз ее необходимо избегать. Принятие решения вроде того, что надо съесть, а от чего отказаться, в основном по-прежнему определялось по запаху. Связи между обонятельной луковицей и лимбической системой выполняли функции распознавания и различения запахов путем сравнения нынешнего запаха с прошлым, отличая таким образом хороший от плохого. Этот процесс осуществляли ринэнцефалон, дословно «носовой мозг», представляющий собой часть лимбической схемы, и рудиментарная основа неокортекса — думающего мозга.

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

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

В результате постепенного развития неокортекса стала возможной целесообразная тонкая настройка, которая, вне всякого сомнения, предоставила колоссальные преимущества с точки зрения способности организма выжить в тяжелых обстоятельствах, повысила вероятность того, что его потомство, в свою очередь, передаст дальше гены, содержащие ту же самую невральную схему. Преимущества с точки зрения выживания объясняются способностью неокортекса к выработыванию стратегии, долгосрочному планированию и другим ментальным хитростям. Кроме того, все триумфальные достижения искусства, цивилизации и культуры суть плоды деятельности неокортекса.