

# 3 ГЛАВА

## Как изменить то, из-за чего мы испытываем эмоции

**П**рогулка по краю отвесной скалы может вызывать страх, несмотря на ясное понимание того, что установленное ограждение не даст вам упасть. Не важно, что дорожка совершенно нескользкая, а ограждение не кажется хрупким; ваше сердце все равно бьется быстрее, а ладони потеют. Само по себе знание того, что вам нечего бояться, не уничтожает наш страх. Даже несмотря на то, что большинство людей могут контролировать свои действия и твердо ступать по дорожке, они лишь изредка позволяют себе окинуть взором открывающиеся перед ними пейзажи. Опасность ощущается даже тогда, когда объективно ее не существует.<sup>1</sup>

Пример прогулки по скале показывает, что наше знание не всегда может перевесить оценки самооценителей, которые генерируют эмоциональные реакции. После того как возникают наши эмоциональные реакции, мы можем осознавать, что нам не следует вести себя так эмоционально, однако наши эмоции могут сохраняться. Я полагаю, что это обычно происходит тогда, когда триггер является темой эмоции, выработанной в процессе эволюции, или усвоенным триггером, очень близким к этой теме. Когда усвоенный триггер находится в более дальнем родстве с темой, то наше рациональное знание может успешнее прерывать эмоциональный опыт. Другими словами, если наши опасения имеют

лишь отдаленное отношение к теме, то мы можем подавить их по собственному усмотрению.

Но есть и другой, более опасный способ подавления эмоциями того, что мы знаем. Эмоции могут препятствовать нашему доступу ко всему, что нам известно, к информации, которая была бы в нашем распоряжении, если бы мы не были эмоционально возбуждены, но которая в случае нашего эмоционального возбуждения становится для нас недоступной. Когда мы охвачены неподходящей эмоцией, мы интерпретируем происходящее в соответствии с тем, что мы чувствуем, и игнорируем наше знание, которое не соответствует нашему чувству.

Эмоции изменяют то, как мы видим мир и как мы интерпретируем действия других людей. Мы не пытаемся оспорить правильность причины, по которой мы испытываем конкретную эмоцию; напротив, мы стараемся подтвердить ее обоснованность. Мы оцениваем происходящее так, как это согласуется с испытываемой нами эмоцией, и таким образом оправдываем и поддерживаем ее. Во многих ситуациях это может помочь нам концентрировать наше внимание, направлять наши решения относительно того, как реагировать на текущие проблемы, и понимать, что поставлено на карту. Но это может создать для нас сложности, так как, когда мы охвачены эмоцией, мы недооцениваем или игнорируем уже имеющееся у нас знание, которое могло бы не соответствовать испытываемой нами эмоции, точно так же, как мы игнорируем или понижаем значение поступающей к нам извне новой информации, не соответствующей нашей эмоции. Другими словами, тот же самый механизм, который направляет и фокусирует наше внимание, может ослабить нашу способность использовать информацию и знания, уже накопленные в нашем мозгу.\*

Предположим, что кто-то приходит в ярость от нанесенного ему публичного оскорбления. Во время этого приступа ярости ему будет непросто оценить, действительно ли слова, сказанные в его адрес, носили оскорбительный характер. Доступность знания о прошлой жизни этого человека и о природе оскорблений будет

---

\* То, о чем я здесь говорю, очень похоже на представления психолога Джерри Фодора о том, как может инкапсулироваться информация. Он утверждает, что информация, которая не соответствует нашему способу интерпретации внешнего мира, информация, которую человек накапливает и знает, может на какое-то время становиться для него недоступной.

носить избирательный характер; припоминаться будут лишь те знания, которые оправдывают его ярость, а не те, которые указывают на ее необоснованность. Если человек, произнесший слова, воспринятые как оскорбление, дает разъяснения или приносит извинения, то разъяренный человек не всегда может немедленно отразить эту информацию (факт извинения) в своем поведении.

В течение какого-то времени мы находимся в состоянии *невосприимчивости*, когда наше сознание не может усвоить информацию, которая не соответствует, не подкрепляет или не оправдывает испытываемую нами эмоцию. Такое состояние невосприимчивости может оказаться скорее полезным, чем вредным, если оно будет очень недолгим, т. е. продолжаться одну-две секунды. В этом коротком промежутке оно фокусирует наше внимание на текущей проблеме, используя наиболее релевантное знание, способное направлять наши первоначальные действия и подготовку к дальнейшим действиям. Трудности или неподходящее эмоциональное поведение могут возникнуть тогда, когда состояние невосприимчивости сохраняется гораздо дольше — несколько минут или даже часов. Слишком долгий период невосприимчивости способствует искажению того, как мы видим окружающий мир и самих себя.<sup>2</sup>

В случае потенциальной автомобильной аварии, которой нам чудом удалось избежать, мы не испытываем страха после того, как встречная машина проносится мимо. Мы быстро понимаем, что опасность миновала, и ждем, пока частота сердцебиений и дыхания возвращается к нормальному уровню, на что обычно требуется от пяти до пятнадцати секунд. Но предположим, что страх вызван причиной, ложность которой мы не можем осознать достаточно быстро. Предположим, что человек боится того, что причиной боли в пояснице является рак печени. Во время периода невосприимчивости он будет отвергать не подкрепляющую его опасения информацию, игнорируя тот факт, что вчера он помогал другу перетаскивать мебель и надорвал спину.

Рассмотрим типичную семейную ситуацию: утром, перед уходом супругов на работу, Джим говорит своей жене Элен, что из-за изменившихся обстоятельств он не может забрать сегодня их дочку из школы и что это должна сделать Элен. Элен отвечает ему недовольным голосом и с выражением гнева на лице, так как она крайне рассержена. «Почему ты не предупредил меня заранее? У меня на это время назначена встреча с одним из моих менеджеров!» Элен не обдумывала свою реакцию сознательно, она вовсе не

хотела выглядеть раздраженной. Это произошло потому, что ее автооцениватели интерпретировали сообщение мужа как мешающее достижению ее собственных целей (вероятная тема для гнева) независимо от нее самой.

Чувствуя по голосу и выражению лица жены, что она раздражена, Джим решает подвергнуть сомнению ее право на гнев. Теперь он начинает испытывать раздражение от поведения Элен, так как гнев часто порождает гнев. «Что ты так рассердилась? Я не мог сообщить тебе об этом вчера, потому что мой босс позвонил мне несколько минут тому назад и сказал, что в нашем отделе сегодня проводится внеочередное совещание, на котором я должен обязательно быть». Теперь Элен знает, что Джим не руководствовался только своими прихотями и что у нее нет причины расстраиваться из-за неожиданного крушения ее планов, но если она по-прежнему находится в состоянии невосприимчивости, то борьба может продолжаться. Ее раздражение ищет возможности оправдать свое появление. Элен может пожелать оставить последнее слово за собой: «Ты сразу же должен был сказать мне об этом!» — но постараться держать себя в руках и не действовать под влиянием своего раздражения.

Если Элен сможет учесть информацию, полученную от Джима, то она изменит свое восприятие того, почему Джим сделал то, что он сделал. Затем она может отказаться от истолкования его поведения как проявления неуважения к ней, и ее раздражение исчезнет. Однако есть много причин, по которым период невосприимчивости может оказаться долгим, что будет вынуждать Элен сохранять свой гнев и не сдавать позиций после предоставления Джимом информации, которая должна была бы этот гнев ослабить. Возможно, она не выспалась. Возможно, она перегружена работой и изливает свое недовольство на Джима. Возможно, они уже несколько месяцев спорят по важному для них вопросу, например заводить ли еще одного ребенка, и у Элен накопилось раздражение по поводу позиции Джима, которая кажется ей эгоистичной. Возможно, Элен принадлежит к тому типу людей, у которых гнев играет в характере доминирующую роль. (Я расскажу о своем обследовании людей, испытывающих неприязненные чувства к окружающим, в главе 6.) Или же Элен могла действовать в этой ситуации по сценарию, заимствованному ею из другого периода ее жизни, — сценарию с высоким градусом эмоциональной напряженности, который она разыгрывает снова и снова.

Сценарий предусматривает наличие основных действующих лиц — человека, разыгрывающего сценарий вместе с другими необходимыми персонажами, — и историю их взаимодействий в прошлом. Не каждый «импортирует» в сегодняшние ситуации из своего прошлого те сценарии, которые не слишком подходят к этим ситуациям. Традиционные психоаналитические теории личности утверждают, что сценарии импортируются тогда, когда люди имеют нереализованные чувства — чувства, которые никогда не были выражены до конца или с удовлетворительной полнотой, если и были выражены, не привели к желаемому результату. Сценарии искажают реальность, вызывая неподходящие эмоциональные реакции и удлинняя период невосприимчивости.

Предположим, что Элен была младшим ребенком в семье, а ее брат Билл был часто обижавшим ее забиякой. Если бы Элен была напугана таким жизненным опытом, если бы ее родители всегда принимали сторону Билла и считали бы, что Элен сгущает краски, то она могла бы часто импортировать сценарий «Я всегда нахожусь в чем-то подчинении» в ситуациях, которые хотя бы отдаленно выглядели подобными ситуациям из ее детства. Одна из главных забот Элен состоит в том, чтобы ее никто не подавлял, и это заставляет ее ощущать чье-то доминирование, даже когда в действительности оно отсутствует. Элен не хочет импортировать этот сценарий. Она умная женщина и благодаря обратной связи от тех, с кем она находится в близких отношениях, она знает о своей склонности к такого рода ошибочным интерпретациям и неадекватным реакциям. Но на протяжении периода невосприимчивости она мало что может с этим поделать. Она даже не знает, что находится в состоянии невосприимчивости. Только позднее, после серьезных размышлений, Элен понимает, что действовала неадекватно ситуации, и сожалеет о своем поведении. Она хотела бы извлечь триггер «он пытается надо мной доминировать» из своей базы данных эмоциональной готовности. Ее жизнь стала бы лучше, если бы она смогла устранить этот триггер; она утратила бы склонность к длительному проявлению гнева и не стала бы искажать мотивы поведения других людей с целью подогнать их под свои эмоции.

Многие люди хотели бы иметь возможность осуществлять именно такой контроль за тем, когда они проявляют эмоциональную реакцию. Одна из причин, по которой люди обращаются за помощью к психотерапевтам, состоит в том, что они не хотят больше испытывать эмоции по поводу того, что вызывает у них эмоции

сейчас. Но никто из нас не хочет полностью и безвозвратно избавляться от *всех* наших эмоций. Если бы мы смогли это сделать, наша жизнь стала бы унылой, скучной, неинтересной и, возможно, менее безопасной.

Страх действительно охраняет нас; нам удастся спасти нашу жизнь, потому что мы без размышлений можем отвечать на угрозы причинения нам вреда с помощью защитных реакций. Реакции отвращения удерживают нас от совершения действий, которые могут быть вредными в прямом и переносном смысле. Печаль или отчаяние по поводу понесенной утраты могут обеспечить получение помощи от других людей. Даже гнев — эмоция, которую большинство людей хотели бы подавлять, — также полезен для нас. Он предупреждает других и нас самих, когда что-то мешает исполнению наших намерений. Такое предупреждение может вызвать изменение, хотя оно может также вызвать и ответный гнев. Гнев побуждает нас пытаться изменить мир, добиваться социальной справедливости, бороться за права человека.

Захотели бы мы в действительности устранить такие виды мотивации? Без возбуждения, чувственного наслаждения, гордости за свои достижения и достижения детей, удовольствия от причудливых и неожиданных событий, происходящих вокруг нас, стала бы наша жизнь привлекательной настолько, чтобы мы хотели жить? Эмоции не похожи на аппендикс. Эмоции находятся в центре нашей жизни. Они делают нашу жизнь живой.

Вместо того чтобы подавлять эмоции полностью, большинство из нас хотело бы уметь избирательно сдерживать наши эмоциональные реакции на конкретные триггеры. Мы хотели бы использовать нечто наподобие клавиши «delete» для ликвидации одного или нескольких триггеров, сценария или заботы, хранящихся в нашей базе данных эмоциональной готовности. К сожалению, мы не располагаем неопровержимым доказательством того, что это действительно можно делать.

Один из выдающихся исследователей человеческого мозга и эмоций, психолог Жозеф Леду, недавно написал: «Условное научение страхом является особенно эластичным и фактически может представлять собой форму неизгладимого научения...<sup>3</sup> Неизгладимость усвоенного страха имеет свои положительную и отрицательную стороны. Очевидно, что она очень помогает нашему мозгу хранить информацию о тех стимулах и ситуациях, которые ассоциировались с опасностью в прошлом. Но эти важные сведения, обычно

усваиваемые в травматических обстоятельствах, могут также находить свой путь в нашу повседневную жизнь, вмешиваясь в ситуации, в которых они оказываются не слишком полезными...»<sup>4</sup>

Я получил счастливую возможность поговорить об этом с Леду в то время, когда я писал эту главу, и попросил его высказаться немного точнее по поводу того, что он имел в виду и насколько он уверен в правильности своих слов. Во-первых, я должен сразу же заявить, что Леду обращается *только* к усвоенным триггерам, которые я называю вариациями. Темы, являющиеся продуктом нашей эволюции, и Леду, и я считаем неустраняемыми. Иллюстрацией такой темы является, к примеру, открытие того факта, что крысы, родившиеся в лабораторных условиях и никогда не видевшие кошек, увидев кошку в первый раз в жизни, проявляют страх. Это врожденная тема, триггер страха, не требующий научения. Способность темы вызывать эмоцию может быть лишь ослаблена, но не устранена окончательно. Но можем ли мы забыть о вариациях, т. е. тех триггерах, о которых мы узнали в процессе нашей жизни?

Не углубляясь в технические детали исследований мозга, выполненных Леду, скажем лишь, что, когда создается триггер эмоций, т. е. когда мы учимся бояться чего-то, возникают новые связи между группами клеток в нашем мозгу, формируя то, что Леду называет *скоплением клеток*.<sup>5</sup> Те скопления клеток, которые содержат память о таком усвоенном триггере, по-видимому, представляют собой перманентные физиологические записи того, что мы усвоили. Они образуют то, что я называю базой данных эмоциональной готовности. Однако мы можем научиться разрывать связь между скоплениями клеток и нашим эмоциональным поведением. Триггер по-прежнему активизирует существующее скопление клеток, но связь между скоплением клеток и нашим эмоциональным поведением может быть разорвана, по крайней мере на какое-то время. Мы боимся, но мы не действуем так, как будто мы испытываем страх. Мы можем также научиться разрывать связь между триггером и этими скоплениями клеток таким образом, чтобы эмоция не приводилась в действие, скопление клеток сохранялось, база данных не разрушалась, ее потенциал заново связывался с триггером, а реакция оставалась внутри нас. При определенных обстоятельствах, когда мы испытываем тот или иной вид стресса, триггер опять становится активным, устанавливается его связь со скоплением клеток и эмоциональная реакция возникает снова.