

ВСТУП

ПРИПУЩЕННЯ, ЯКОМУ ДВІ ТИСЯЧІ РОКІВ

14 грудня 2012 року в початковій школі Сенді-Гук у Ньютауні, штат Коннектікут, сталася найжахливіша шкільна стрілянина в історії США. Двадцятьох шістьох осіб, двадцяттеро з яких діти, по-звірячому вбив стрілець-одинак. Через кілька тижнів після цього жахіття я дивилася щорічну промову «Про стан штату» губернатора Коннектікуту Деннела Меллоя по телебаченню. Перші три хвилини він говорив сильним і жвавим голосом, дякуючи окремим людям за їхню службу. А потім згадав ньютаунську трагедію:

Ми всі пройшли разом дуже довгий і дуже сумний шлях. Те, що випало на долю Ньютауна, видавалося взагалі неможливим у жодному з прекрасних міст чи містечок Коннектікуту. Проте в один із найгірших у нашій історії днів ми побачили також найкраще, що є в нашому штаті: вчителів та шкільного лікаря, які пожертвували своїм життям, захищаючи учнів.

Коли губернатор промовляв ці останні два слова — «захищаючи учнів», — його голос ледь затремтів. Якщо не прислухатися, цього можна було б і не помітити. Але це легесеньке тремтіння просто *спустило* мене. Мій шунок миттєво скрутився вузлом. Очі наповнилися

слізьми. Телекамера показала натовп — дехто з людей теж почав схлипувати. Що ж до губернатора Меллоя, то він замовк і опустил очі.

Емоції, на кшталт наших із губернатором, здаються первісними — глибоко «вшитими» в нас, рефлекторними, спільними з усіма іншими людьми. Коли вони виникають, то, здається, розгортаються в кожному приблизно однаково. Мій смуток був подібний до смутку губернатора Меллоя, а його — схожий на смуток натовпу.

Людство сприймало смуток та інші емоції таким чином понад дві тисячі років. Водночас, якщо ми й засвоїли щось зі століть наукових відкриттів, то це те, що речі не завжди є такими, якими видаються на перший погляд.

Освячена часом розповідь про емоції звучить приблизно так: ми всі маємо емоції, «вшиті» в нас від народження. Вони є чіткими, впізнаваними явищами всередині нас. Коли у світі щось відбувається — чи то пістолетний постріл, чи кокетливий погляд, — емоції виникають у нас швидко й автоматично, неначе хтось клацає вимикачем. Ми транслюємо емоції на свої обличчя за допомогою усмішок, насуплених брів, злих поглядів та інших характерних виразів, які будь-хто може легко розпізнати. Наші голоси демонструють емоції через сміх, крики та плач. Наші тіла виказують почуття кожним жестом та позою.

Сучасна наука дотримується думки, що відповідає цьому уявленню, яке я називаю *класичним поглядом на емоції*. Згідно з ним, тремтіння в голосі губернатора Меллоя запустило ланцюгову реакцію, що почалася в моєму мозку. Почав діяти особливий набір нейронів — назвімо його «схемою смутку», — який змусив моє обличчя й тіло реагувати певним специфічним чином. Я наморщила лоб, насупила брови, схилила плечі й заплакала. Ця схема також запустила в дію певні фізичні процеси в моєму тілі, змушуючи пульс та дихання прискоритись, потові

залози активуватись, а кровоносні судини звужитись*. Цей набір рухів усередині та ззовні мого тіла нагадує такий собі «відбиток пальця», що унікально ідентифікує смуток, дуже подібно до того, як ваші власні відбитки унікально ідентифікують вас.

Класичний погляд на емоції стверджує, що в мозку кожного з нас багато таких схем емоцій і кожна викликає окремий набір змін — певний відбиток. Скажімо, надокучливий колега запускає ваші «нейрони гніву», тому ваш тиск підвищується; ви супитесь, кричите й відчуваєте гарячу хвилю люті. Тривожне повідомлення в новинах активує ваші «нейрони страху», тому у вас калатає серце, ви ціпенієте й відчуваєте напад жаху. Оскільки ми сприймаємо гнів, радість, подив та інші емоції як чіткі й упізнавані стани буття, здається цілком розумним припустити, що в основі кожної емоції є певна схема, наявна в мозку й тілі.

Згідно з цим класичним поглядом, наші емоції є витворами еволюції, що протягом тривалого часу були корисними для виживання, а сьогодні стали невід'ємним складником нашої біологічної природи. Вони універсальні: люди будь-якого віку, будь-якої культури в будь-якій частині світу відчуватимуть смуток приблизно так само, як ви, і приблизно так само, як наші людиноподібні пращури, що блукали африканською саванною десь із мільйон років тому. Я кажу «приблизно», бо ніхто не вважає, що обличчя, тіло та мозкова діяльність мають *абсолютно* такий самий вигляд щоразу, як хтось засмучується. Ваші пульс, тиск і дихання не завжди змінюватимуться однаково. Ваші брови можуть супитися трохи більше або менше, залежно від обставин.

* Коли я вживаю в цій книжці слово «тіло», то не включаю в нього мозок, як, наприклад, у реченні «Ваш мозок наказує тілу рухатися». Говорячи про все тіло, включно з мозком, я пишу «анатомічне тіло». (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

Отже, емоції вважаються якимось різновидом тваринного рефлексу, що дуже часто суперечить здоровому глузду. Примітивна частина вашого мозку хоче, щоб ви сказали своєму начальникові, що він бовдур, але розважливість наполягає: такий учинок призведе до звільнення, тому ви стримуєтеся. Така внутрішня боротьба між емоціями і здоровим глуздом є однією з особливостей західної цивілізації. Вона допомагає визначити вас як людину. Без здорового глузду ви є просто емоційною твариною.

У тих чи інших формах такий погляд на емоції панує тисячоліттями. Одну з його версій утверджував Платон. Вірили в нього й Гіппократ, Аристотель, Будда, Рене Декарт, Зигмунд Фройд і Чарльз Дарвін. Навіть видатні мислителі сьогодення, такі як Стівен Пінкер, Пол Екман та Далай-лама, пропонують описи емоцій, що походять із цього класичного погляду. Його можна знайти практично в кожному університетському посібнику зі вступу до психології та в більшості журнальних і газетних статей, де йдеться про емоції. У дошкільних закладах усієї Америки висять плакати із зображеннями усмішок, насуплених брів та опущених кутиків губ, що вважаються універсальною мовою обличчя для розпізнавання емоцій. Фейсбук навіть запровадив набір символів на позначення емоцій, навіяних працями Дарвіна.

Цей класичний погляд усталився також у культурі. Телесеріали на кшталт «Теорії брехні» та «Шибайголів» базуються на уявленні, що пульс чи міміка відображують найпотаємніші почуття людини. «Вулиця Сезам», як і піксарівський мультит «Думками навиворіт», навчають дітей, що глибоко заховані в нас емоції тільки й чекають нагоди, аби виразно проявитися в обличчі й тілі. Компанії на кшталт *Affectiva* та *Realeyes* пропонують підприємствам допомогу у визначенні почуттів їхніх споживачів за посередництвом «аналітики емоцій». Під час відбору

до Національної баскетбольної асоціації клуб *Milwaukee Bucks* оцінює «психологічні, характерні та особистісні якості» й визначає «командну хімію» за виразами обличчя гравців. А Федеральне бюро розслідувань (ФБР) США впродовж кількох десятиліть частково базувало на цьому класичному погляді посилену підготовку своїх агентів.

Ще важливіше, що класичний погляд на емоції міцно вбудований у наші соціальні інституції. Американська правова система має за основу те, що емоції є частиною вродженої тваринної природи і змушують нас коїти безглузді й навіть жорстокі дії, якщо не контролювати їх розумом. У медицині дослідники вивчають оздоровчі ефекти гніву, маючи на увазі, що ця назва описує єдину схему змін у тілі. Людей, що потерпають від різноманітних психічних хвороб, аж до дітей та дорослих із діагностованим розладом аутичного типу, вчать розпізнавати міміку під час переживання тих чи інших емоцій, начебто щоб допомогти їм налагодити спілкування та стосунки з оточенням.

Проте, незважаючи на солідну інтелектуальну спадщину класичного погляду на емоції та його величезний вплив на нашу культуру й суспільство, існує дуже багато наукових доказів того, що цей погляд не може бути правильним. Навіть після цілого століття зусиль наукові дослідження не виявили жодних фізичних «відбитків» хоча б однієї емоції. Коли вчені прикладають до обличчя людини електроди та вимірюють фактичний рух мімічних м'язів під час переживання якоїсь емоції, вони виявляють величезне розмаїття, а ніяк не однаковість. Таке саме розмаїття — відсутність «відбитків» — вони виявляють, коли вивчають тіло та мозок. Людина може відчувати гнів зі стрибком кров'яного тиску або без нього. Можна відчувати страх з участю мозочкової мигдалини — ділянки мозку, яку історично вважають «оселею страху», — або без того.

Звісно, сотні експериментів пропонують якісь докази на користь цього класичного погляду. Але *сотні інших* піддають ці докази сумніву. На мою думку, єдиний обґрунтований науковий висновок полягає в тому, що емоції не є тим, чим ми звикли їх вважати.

А чим насправді? Якщо відкласти класичний погляд і просто звернути увагу на наявні дані, на світло вийде зовсім інше пояснення емоцій. По суті, ми виявимо, що наші емоції не «вшиті» в нас, а створюються з базових частин. Вони не є універсальними, а різняться залежно від культури. Ми їх не запускаємо, а створюємо. Вони виникають як поєднання фізичних властивостей нашого тіла, гнучкого мозку, що пристосовується до будь-якого середовища, в якому розвивається, та нашої культури й виховання, які забезпечують це середовище. Емоції реальні, але не в тому об'єктивному розумінні, в якому реальні молекули чи нейрони. Вони реальні в тому самому розумінні, в якому реальні гроші, — тобто є не ілюзією, а радше продуктом людської домовленості.

Такий підхід, який я називаю *теорією конструйованих емоцій*, пропонує зовсім інакшу інтерпретацію подій під час виступу губернатора Меллоя. Коли голос Меллоя затремтів, це не запустило в дію якусь мозкову «схему смутку» всередині мене, спричинивши характерний набір змін у тілі. Радше я відчула в цей момент смуток тому, що була вихована в певній культурі й віддавна знала: саме «смуток» виникає, коли певні відчуття тіла збігаються з жахливою втратою. Використовуючи частинки минулого досвіду, як-от мої знання про стрілянину та смуток щодо цієї події, який виник раніше, мій мозок швидко передбачив, що має робити тіло, реагуючи на цю трагедію. Його передбачення й спричинили моє серцебиття, палаюче обличчя та вузол у шлунку. Вони спрямували мене до плачу — дії, що мала заспокоїти мою нервову

систему. І саме вони стали причиною сприйняття емоцій, що виникли в результаті, як випадку смутку.

Таким чином, мій мозок *сконструював* мій досвід емоції. Мої конкретні рухи та відчуття не були якимось відбитком смутку. За інших передбачень моя шкіра була б холодною, замість того щоб палати, а шлунок лишався б у спокої, однак мозок усе одно міг би перетворити відчуття, які я пережила, на смуток. Навіть більше: серцебиття, розпашіле обличчя, скручений вузлом шлунок та сльози могли б замість смутку бути розпізнані як інша емоція, наприклад гнів чи страх. А в зовсім іншій ситуації, на кшталт святкування весілля, ті самі відчуття могли би перетворитися на радість чи вдячність.

Якщо це пояснення поки що не дуже переконливе чи навіть суперечить інтуїції, повірте, я вас розумію. Після виступу губернатора Меллоя, коли я оговталася, витираючи сльози, це стало нагадуванням: попри все, що я *знаю* про емоції як учений, я великою мірою *переживаю* їх за класичними шаблонами. Мій смуток відчувався як чітко впізнавана хвиля змін та відчуттів у тілі, що переповнювали мене у відповідь на нагадування про трагедію і втрату. Якби я не була дослідницею, котра використовує експерименти з метою продемонструвати, що емоції насправді створюються, а не запускаються в дію, то теж довірилася б своєму безпосередньому досвіду.

Попри всі докази проти нього, класичний погляд на емоції залишається непереборним здебільшого тому, що є інтуїтивним. Він також дає втішні відповіді на глибокі, фундаментальні питання на кшталт: звідки ми походимо в еволюційному розумінні? Чи відповідальні ми за свої дії, коли переживаємо емоції? Чи точно відображують наші відчуття навколишній світ?

Теорія конструйованих емоцій відповідає на ці та подібні питання інакше. Це інша теорія людської природи,

що допомагає вам побачити себе та інших у новому, більш науковому світлі. Теорія конструйованих емоцій може не відповідати тому, як ви зазвичай переживаєте емоції, і фактично цілком може суперечити вашим найглибшим уявленням про роботу свідомості, походження людей та причини, з яких ми діємо й відчуваємо саме так, а не інакше. Але ця теорія послідовно прогнозує та пояснює наукові докази щодо емоцій, зокрема багато таких, які намагається осмислити класичний погляд.

Чому вас має цікавити, яка теорія емоцій правильна? Тому що дотримання класичного погляду шкодить вашому життю в такий спосіб, про який ви можете навіть не здогадуватись. Згадайте, коли ви востаннє проходили перевірку в аеропорту, де мовчазні співробітники транспортної безпеки просвічували ваше взуття та оцінювали вас на предмет терористичної загрози. Це не так давно програма підготовки під назвою *SPOT* (*Screening Passengers by Observation Techniques* — перевірка пасажирів за допомогою технік спостереження) вчила цих співробітників виявляти шахрайство та оцінювати ризик на основі дрібних рухів обличчя й тіла — згідно з теорією, що такі рухи видають наші найпотаємніші почуття. Але виявилось, що ця програма не працює, хоч вона й коштувала платникам податків 900 мільйонів доларів. Маємо навчитися трактувати емоції з наукової точки зору, щоб агенти служби безпеки ніколи не затримали нас — або не пропустили того, хто справді несе загрозу, — на основі хибної інтерпретації емоцій.

Тепер уявіть, що ви — в кабінеті лікаря, де скаржитесь на важкість у грудях та задишку, що можуть бути симптомами серцевого нападу. Якщо ви жінка, то у вас, найпевніше, діагностують тривожність і відправляють додому, тоді як у чоловіка, дуже ймовірно, визначать захворювання серця й пропишуть йому профілактичне

лікування. Як результат, жінки у віці, старшому за шістьдесят п'ять, помирають від інфарктів частіше, ніж чоловіки. Сприйняття лікарів, медсестер та самих пацієнток формуються класичними переконаннями, що жінки здатні без серйозних підстав виявляти емоції на кшталт тривожності й що вони від природи більш емоційні, ніж чоловіки... і це має фатальні наслідки.

Сліпе дотримання класичного погляду може навіть спричинювати війни. Війна у Перській затоці в Іраку спалахнула почасти тому, що зведений брат Саддама Хусейна, переконаний у своїй здатності читати емоції американських перемовників на їхніх обличчях, повідомив Саддама, що Сполучені Штати не налаштовані серйозно атакувати. А потім була війна, що забрала життя 175 тисяч іракців та сотень вояків коаліційних сил.

Я вважаю, що ми наразі переживаємо революцію в розумінні емоцій, розуму та мозку — революцію, що може змусити нас радикально переглянути такі базові для нашого суспільства речі, як підхід до лікування психічних і фізичних хвороб, розуміння особистих стосунків, виховання дітей і, зрештою, наші уявлення про самих себе. Інші наукові дисципліни вже бачили подібні революції, кожна з яких мала наслідком надзвичайно важливий відхід від переконань попередніх епох. Фізика перейшла від інтуїтивних ідей Ісаака Ньютона про час та простір до релятивістських поглядів Альберта Ейнштейна, а згодом і до квантової механіки. У біології вчені поділяли світ живої природи на незмінні види, кожен із яких мав конкретну форму, доки Чарльз Дарвін не запровадив поняття природного добору.

Наукові революції зазвичай починаються не з раптового відкриття, а з формулювання кращих питань. Як виникають емоції, якщо вони не є просто реакціями, що їх запускає організм? Чому вони так сильно різняться

й чому ми так довго вважали, що вони мають характерні «відбитки»? Ці питання можуть бути надзвичайно цікавими для роздумів уже самі собою. Але отримання задоволення від невідомого — більше, ніж просто привілей науки. Це частина того духу пригод, який робить нас людьми.

На сторінках нижче я запрошую вас розділити цю пригоду зі мною. Розділи 1—3 презентують нову науку про емоції: ми поговоримо про те, як психологія, неврологія та споріднені дисципліни відходять від пошуку «відбитків» емоцій, натомість порушуючи питання про особливості їх конструювання. Розділи 4—7 пояснюють, як саме народжуються емоції. Розділи ж 8—12 розглядають практичне, реальне значення цієї нової теорії емоцій для наших підходів до здоров'я, емоційного інтелекту, виховання дітей, особистих стосунків, правових систем і навіть самої людської природи. Завершальний розділ цієї книги, 13-й, розкриває, як наука про емоції трактує одвічну таємницю створення людським мозком людського розуму.