

БЕСТСЕЛЕР №1

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

КНИЖКА, ЯКА ЗМІНЮЄ УЯВЛЕННЯ  
ПРО ТЕ, ЩО ОЗНАЧАЄ  
БУТИ РОЗУМНИМ

 Vivat  
ВИДАВНИЦТВО

ЧОМУ ЕМОЦІЙНИЙ  
ІНТЕЛЕКТ ВАЖЛИВІ  
ШИЙ ЗА ІО? ЯКІ ЕМО  
ЦІЙНІ СКЛАДНИКИ  
ПЕРЕДУСІМ ФОР  
МУЮТЬ НАШУ  
ДОЛЮ? ДЛЯ  
ЧОГО НАМ  
ЕМОЦІЇ ТА  
ЯК НАВЯ  
ЧИТИСЯ  
НИМИ  
КЕРУВА  
ТИ? ЧИ  
МОЖНА  
ВИПРА  
ВИТИ  
ЕМО  
ЦІЙНІ  
МОДЕЛІ  
ЗАКЛА  
ДЕНІ  
В ЛЮДИ  
НІ КОЛИ  
ВОНИ  
ГАЛЬМУ  
ЮТЬ І  
РУХ ДО  
КРАЩО  
ГО? І ВЗА  
ГАДІ, ЧИ  
РЕАЛЬ  
НО ОБЄД  
НАТИ ДВА  
СЛОВА  
«ЕМОЦІЙНИЙ»  
ТА «ІНТЕЛЕКТ»  
І НЕ ДІСТАТИ  
СУПЕРЕЧНІСТЬ?

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Харків



2020

ISBN 978-966-982-551-3 (epub)

Жодну з частин даного видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Goleman, D. Emotional Intelligence / Daniel Goleman. — New York : Bantam Books, 2006. — 360 p.

Переклад з англійської Соломії-Любові Гумецької

Дизайнери обкладинки Віктор Корвіц, Вікторія Долгіх

Електронна версія створена за виданням:

Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х. : Віват, 2020. — 512 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-942-116-6 (укр.)

ISBN 978-0-553-38371-3 (англ.)

Залежність між інтелектом і життєвим успіхом зрозуміла і майже аксіоматична. А як впливає на життєві здобутки емоційна сфера людини? Які емоційні складники передусім формують нашу долю? Чи можна (і як саме, якщо так) виправити емоційні моделі, закладені в людині, коли вони гальмують її рух до кращого? І взагалі, чи реально об'єднати два слова — «емоційний» та «інтелект» — і не дістати суперечність? Відповіді на ці питання дає оперта на наукову базу й водночас легко написана для широкої аудиторії книжка Деніела Гоулмана — один із безперечних психологічних бестселерів останніх десятиліть.

© Daniel Goleman, передмова, 2005

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2020

## ПЕРЕДМОВА ДО ДЕСЯТОГО, ЮВІЛЕЙНОГО ВИДАННЯ «ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

1990 року я працював у «The New York Times» редактором колонки новин зі сфери науки. Якось в одному невеликому науковому журналі я натрапив на статтю, написану двома психологами — Джоном Маєром, який зараз працює в Нью-Гемпширському університеті, та Пітером Саловеєм, професором Єльського університету. Саме Маєр та Саловей уперше сформулювали поняття емоційний інтелект.

У той час оцінка рівня IQ була ключовим показником того, чи стане людина успішною в житті; дискусії точилися навколо питання про те, чи коефіцієнт нашого розумового розвитку закладений генетично, чи все ж залежить від набутого досвіду. І тут несподівано з'явилося нове бачення того, з чого складається наш життєвий успіх. Я загорівся ідеєю емоційного інтелекту, і 1995 року вона опинилась у заголовку моєї книжки. Так само як Маєр і Саловей, я використав цю фразу, щоб синтезувати широке коло наукових відкриттів, звести до купи те, що вважалося окремими галузями наукових досліджень. Я вирішив розглянути не лише їхню теорію, але й цілу низку інших, не менш захопливих наукових розробок, як, наприклад, перші результати досліджень у сфері афективної психофізіології, нової науки, що вивчає регуляцію емоцій у головному мозку людини.

Я пам'ятаю, що саме перед тим, як ця книжка мала побачити світ приблизно десять років тому, подумав: якщо одного дня я краєм вуха почую розмову, в якій два незнайомці використають вислів емоційний інтелект і обидва зрозуміють, що це означає, я зможу сказати, що мені вдалося впровадити це поняття в нашу культуру. Але те, що сталося потім, перевершило всі мої сподівання.

Термін емоційний інтелект і його неформальне скорочення EQ стали всюдисущими — вони з'являються в найбільш несподіваних місцях, як-от, скажімо, у серії коміксів про Ділберта чи Зіпі Пінхед або в коміксах Роз Част, які друкують у «The New Yorker». Я бачив цілі коробки іграшок, котрі, як стверджували виробники, підвищують EQ

дитини; оголошення про знайомства іноді рясніють згадками про неабиякий емоційний інтелект тих, хто шукає собі пару. Я колись навіть знайшов дотепний жарт про EQ на пляшці шампуню в своєму готельному номері.

Поняття емоційного інтелекту стало відомим навіть у найвіддаленіших куточках нашої планети. Слово EQ стало впізнаваним, як мені сказали, не тільки в англійській мові, але й у таких, як німецька, португальська, китайська, корейська та малайська. (Проте я вважаю, що краще вживати термін EI — це англійська аббревіатура на позначення емоційного інтелекту.) Для прикладу, на мою електронну пошту часто приходять листи із запитаннями від, скажімо, докторанта з Болгарії, шкільного учителя з Польщі, студента коледжу з Індонезії, бізнес-консультанта з Південної Африки, експерта з управління з Оману, виконавчого директора з Шанхаю. В Індії студенти, котрі вивчають менеджмент, читають про EI й управління, а генеральний директор в Аргентині рекомендує книжку, яку я пізніше написав на цю тему. Релігієзнавці, котрі досліджують християнство, юдаїзм, іслам, індуїзм і буддизм, казали мені, що поняття емоційного інтелекту узгоджується зі світоглядом, що проповідує їхня віра.

Найбільше я радію з того, як активно мою концепцію підтримали педагоги, започаткувавши програми «соціального й емоційного навчання» (скорочено SEL). 1995 року я зміг знайти лише кілька програм, які навчали дітей основ емоційного інтелекту. Зараз же, десять років потому, десятки тисяч шкіл по всьому світу пропонують дітям програми SEL. У багатьох регіонах США, навіть у цілих штатах, програми SEL стали обов'язковим складником навчального плану: крім того що учні повинні досягти певного рівня успішності в математиці й мові, вони також мусять опанувати необхідні для життя соціальні й емоційні навички.

У штаті Іллінойс, наприклад, розробили певні стандарти навчання за програмою SEL для кожного класу — починаючи від дитячого садка до останнього року навчання в середній школі. Наведу лише один приклад, узятий із детально розробленого навчального плану: за перші роки навчання в школі учні повинні навчитися розпізнавати і точно ідентифікувати свої емоції, усвідомлюючи, до яких дій вони їх

спонукають. У старших класах початкової школи уроки емпатії повинні навчити дітей розпізнавати невербальні знаки того, як хтось себе почуває; у молодших класах середньої школи діти повинні навчитись аналізувати те, що викликає в них стрес або мотивує показати себе з найкращого боку. У старшій школі програма SEL передбачає опанування вміння слухати і вести розмову таким чином, щоб розв'язати непорозуміння, замість того щоб його загострити, а також вести переговори та досягати прийнятних для обох сторін рішень.

Ініціативу SEL активно підхопили в усьому світі: навчальні заклади в Сінгапурі, деякі школи в Малайзії, Гонконзі, Японії та Кореї. У Європі передову позицію щодо впровадження SEL займає Велика Британія, хоч уже в більш ніж десяти інших країнах є школи, які працюють за системою EI, яку вже використовують у школах Австралії та Нової Зеландії і деяких країнах Латинської Америки й Африки. 2002 року ЮНЕСКО оголосила про всесвітню ініціативу популяризації SEL, відправивши перелік десяти основних принципів SEL міністрам освіти 140 країн світу.

У деяких країнах SEL розширило свої межі: до нього долучили програми виховання характеру, профілактики насильства та цькування в школах, профілактики наркоманії та дотримання шкільної дисципліни. Метою цих програм є не тільки усунення зазначених проблем, але й поліпшення шкільної атмосфери, що, у свою чергу, має вплив на навчальну успішність школярів.

1995 року я надав перші свідчення того, що SEL є потужним інструментом у програмах, спрямованих на покращення навчальної успішності дітей і запобігання насильству. Тепер цей факт отримав наукове підтвердження: допомагаючи дітям підняти рівень їхньої самосвідомості, підкріплюючи їхню впевненість у собі, навчаючи їх керувати своїми емоціями й імпульсивними діями, навчаючи їх емпатії, отримуємо не тільки поліпшення поведінки, але й рівня навчальної успішності.

Це хороша новина, яку ми отримали після нещодавнього метааналізу 668 досліджень з оцінки програм SEL для дітей дошкільного та середнього шкільного віку. Це грандіозне дослідження провів Роджер Вайсберг, який керує спілкою академічного, соціального та емоційного

навчання при Іллінойському університеті в Чикаго — організації, яка пропагує впровадження SEL у школах у всьому світі.

Дані свідчать про те, що програми SEL суттєво покращують академічні досягнення — це підтверджують результати тестів досягнень і середні бали. У школах, які беруть участь у цій програмі, 50 % дітей змогли підвищити показники своєї успішності, а 38 % зуміли поліпшити свій середній бал. Програми SEL також допомогли зробити школи безпечнішими: кількість випадків неправомірної поведінки знизилася в середньому на 28 %; усунення від занять — на 44 %; кількість інших дисциплінарних покарань упала на 27 %. Водночас шкільна відвідуваність зросла — поведінка 63 % учнів стала значно позитивнішою. Якщо йдеться про соціальні дослідження, ці результати можна назвати разючими для будь-якої програми, що спрямована на зміну поведінки. Програма SEL виконала своє призначення.

1995 року я також припустив: ефективність SEL зумовлена тим, що таке навчання впливає на формування у дитини систем нервових зв'язків, зокрема виконавчих функцій прифронтальної кори головного мозку, які керують короткочасною пам'яттю (де ми зберігаємо інформацію в процесі навчання) і гальмують руйнівні емоційні імпульси. Лише зараз ми отримали перший науковий доказ цього факту. Один із розробників навчального плану PATHS (Популяризація стратегій альтернативного мислення) в межах SEL, Марк Грінберг із Пенсільванського університету, з'ясував, що ця програма для учнів початкової школи не тільки підвищує навчальну успішність, але, що не менш важливо, велика частина їхнього успіху пов'язана з покращенням уваги і короткочасної пам'яті — а це саме ті функції, за які відповідає прифронтальна кора головного мозку. Це наштовхує на думку, що нейропластичність, формування нервових зв'язків у головному мозку за допомогою повторення певного досвіду відіграє ключову роль у програмі SEL.

Мабуть, найбільшим сюрпризом для мене був вплив ЕІ у сфері бізнесу, особливо в галузі управління та розвитку персоналу (форма навчання для дорослих). Часопис «Harvard Business Review» охрестив

емоційний інтелект «новаторською ідеєю, що руйнує стереотипи», назвавши її однією з найвпливовіших бізнес-ідей десятиліття.

Такі заяви у світі бізнесу дуже часто виявляються поверховими, їм бракує обґрунтування. Проте в цьому випадку ціла низка дослідників працювала над цим питанням, гарантуючи, що застосування ЕІ у сфері бізнесу ґрунтуватиметься на достовірних даних. Консорціум із дослідження емоційного інтелекту в організаціях (CREIO), що діє на базі Ратґерського університету, став своєрідним каталізатором цієї наукової роботи завдяки своїй співпраці з різними організаціями — починаючи з Департаменту управління персоналом та кадрової політики й закінчуючи компанією «American Express».

Сьогодні компанії в усьому світі розглядають прийом на роботу, підвищення та розвиток своїх співробітників крізь призму емоційного інтелекту. Наприклад, компанія «Johnson & Johnson» (один із членів CREIO) виявила, що в їхніх офісах по всьому світу працівники, які мали високий лідерський потенціал ще на початку своєї кар'єри, мали вищу компетенцію в плані емоційного інтелекту, ніж їхні менш перспективні колеги. CREIO все ще продовжує розвивати дослідження, які можуть дати ґрунтовні рекомендації тим організаціям, які прагнуть оптимізувати свої методи досягнення поставлених цілей або певної глобальної мети.

Коли Саловей і Маєр опублікували свою новаторську статтю 1990 року, ніхто не міг собі уявити, що всього лиш через п'ятнадцять років засноване ними поле наукових досліджень стане таким популярним і затребуваним. Якщо 1995 року не було практично ніякої присвяченої емоційному інтелекту наукової літератури, то зараз у цій сфері працюють тисячі дослідників. Пошук у базі даних докторських дисертацій, присвячених вивченню певних аспектів емоційного інтелекту, показує, що нині написано вже сімсот дисертацій, ще більше зараз перебувають на стадії написання, і це не враховуючи тих досліджень, яким не знайшлося місця в цій базі.

Становленню цієї галузі науки ми багато в чому завдячуємо Маєру і Саловею, які разом зі своїм колегою Девідом Карузо, бізнес-консультантом, невтомно працювали над тим, щоб емоційний інтелект здобув наукове визнання. Сформулювавши науково підкріплену теорію

емоційного інтелекту і встановивши чіткий критерій опанування цієї здатності для успішного життя, вони встановили прекрасний стандарт для досліджень у цій галузі.

Ще одним важливим джерелом наукових теорій про емоційний інтелект був Реувен Бар-Он, який зараз працює на медичному факультеті Техаського університету в Х'юстоні, чия власна теорія ЕІ — й енергійний ентузіазм — дали поштовх багатьом дослідженням, у яких використовували розроблений ним тест. Що не менш важливо, Бар-Он брав участь у розробці й редагуванні академічних книжок, саме завдяки йому світ побачив «Довідник емоційного інтелекту», а кількість наукової літератури в цій сфері досягла критичної маси.

Хоча дослідження у сфері ЕІ розвивались дедалі швидшими темпами, розробники цієї ідеї зустріли певну опозицію з боку вчених, котрі були прибічниками традиційного розуміння інтелекту, особливо тих, хто вважав IQ єдиним прийнятним показником людських задатків і можливостей. Проте ідея емоційного інтелекту все ж укорінилася. Будь-яку важливу теоретичну модель, як спостеріг філософ Томас Кун, слід постійно переглядати й уточнювати, адже випробування, яким ця теорія піддається, стають дедалі суворішими. Для теорії емоційного інтелекту цей процес ще попереду.

Нині є три основні моделі ЕІ, але існують десятки варіацій. Кожна з моделей представляє різні точки зору. Перша модель, яка належить Саловену і Маєру, ґрунтується на традиційному уявленні інтелекту, яке сформувалося ще століття тому на базі перших робіт про IQ. Модель, висунута Реувеном Бар-Оном, базується на його дослідженнях добробуту. І моя власна модель орієнтована на продуктивність на роботі і розвиток управлінських навичок, об'єднуючи теорію ЕІ з десятиліттями досліджень, присвячених моделюванню компетенцій, які відмежовують прекрасних працівників від просто хороших.

На жаль, неправильне прочитання цієї книжки породило кілька міфів, які я хотів би спростувати тут і зараз. Одним із них є химерне, хоча й неодноразово повторюване твердження, що «EQ становить 80 % успіху». Це твердження абсурдне.

Вищезгадане помилкове твердження виникло на основі даних, згідно з якими близько 20 % кар'єрного успіху залежить від IQ. Позаяк така

оцінка (і це ж лише оцінка!) не пояснює, від чого ж таки залежить більша частина нашого успіху, почалися пошуки інших чинників, які змогли б це пояснити. Однак це не означає, що емоційний інтелект посідає визначальне місце серед факторів успіху. Наша успішність залежить від дуже широкого спектра різних чинників — від забезпеченості й освіти сім'ї, в якій ми народилися, до темпераменту, удачі тощо — і все це, безумовно, має не менший вплив на формування успіху, ніж емоційний інтелект.

Джон Маєр і його колеги зазначають: «Той факт, що «80 % нашої успішності залежить від варіативної складової», нашоїхує пересічного читача на думку, що й справді існує певна змінна, яка є визначальною для нашого життєвого успіху. Хотілося б, щоб це було правдою, проте за історію столітніх психологічних досліджень вченим так і не вдалося виділити жодної змінної, яка б мала такий величезний вплив на формування нашого успіху».

Окрім цього, часто виникають непорозуміння з підзаголовком цієї книжки — «чому він важить більше за IQ» — його бездумно використовують у різних контекстах, скажімо, стосовно академічних досягнень, де правдивість цього твердження зовсім не обґрунтована. Крайній вияв цієї помилки — це міф про те, що емоційний інтелект «важить більше за IQ» у всіх сферах життя.

Емоційний інтелект стає важливішим за IQ насамперед у тих «піддатливих» сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху — там, де, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності.

Річ у тім, що деякі з окреслених вище сфер посідають чи не найважливіше місце в нашому житті. Перша, що спадає на думку, — це здоров'я (про що детальніше йдеться в розділі 11), у тому розумінні, що тривожні емоції та деструктивні стосунки зараховують до факторів ризику у випадку хвороби. Ті, хто може керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я — нині існує багато досліджень, які це підтверджують.

Ще одна сфера життя, яка залежить від емоцій, — це романтичні та особисті стосунки (див. розділ 9) — тут, як ми всі добре знаємо, навіть

дуже розумні люди роблять надзвичайно дурні речі. Третя сфера, хоча я й не описував її в цій книзі, охоплює найвищі рівні суперництва, наприклад спортивні змагання світового класу. На цьому рівні, як мені сказав спортивний психолог, котрий тренує олімпійську збірну США, кожен присвячує необхідні десять тисяч із гаком годин практиці, тому успіх залежить від розумової гри спортсмена.

Результати дослідження про лідерство в бізнесі та інших професіях формують дещо складнішу картину (розділ 10). Рівень IQ напрочуд добре визначає, чи зможемо ми впоратися з когнітивними проблемами, що виникають під час виконання певної роботи. Сотні, а можливо й тисячі досліджень показали, що за допомогою IQ можна передбачити, скільки кар'єрних сходинок людина здатна подолати. Це беззаперечний факт.

Проте рівень IQ відходить на задній план, коли мова йде про те, щоб визначити, хто серед цілої низки талановитих кандидатів у межах інтелектуально вимогливої професії зможе стати найсильнішим лідером. Почасти це відбувається через «ефект сита»: усі професіонали й люди на найвищих посадах у великих організаціях уже пройшли добір за рівнем інтелекту й досвіду. На таких посадах високий рівень IQ стає «критичною» здібністю, необхідною, щоб потрапити й залишитися в грі.

Як я вже розповідав у своїй книжці «Робота з емоційним інтелектом» (1998), саме емоційні здібності, а не IQ чи інші технічні навички найточніше визначають, хто саме з групи дуже розумних людей зможе стати вправним лідером. Якщо ви проаналізуєте вкомплектований різними незалежними організаціями список здібностей, які характеризують їхніх найуспішніших лідерів, то виявите, що чим вищу посаду обіймає людина, тим менш вагомими стають рівень IQ та технічні вміння (вони згадуються наприкінці списку). (IQ і технічні вміння є набагато кращими індикаторами успішного виконання роботи на нижчих посадах.)

Цю думку я розвинув у книзі «Емоційне лідерство: мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту» (2002), яку написав у співавторстві з Річардом Бояцисом та Енні Мак-Кі. На найвищому рівні моделі компетентного управління, як правило, на 80 чи навіть 100 % складаються зі здібностей, котрі ґрунтуються на

емоційному інтелекті. Як сказав керівник відділу досліджень у фірмі, яка займається добором персоналу на керівні посади, «виконавчих директорів наймають, беручи до уваги їхні інтелектуальні здібності й досвід у веденні бізнесу, а звільняють за відсутність емоційного інтелекту».

Пишучи «Емоційний інтелект», я бачив себе в ролі наукового журналіста, який повідомляє про нове важливе віяння в психології, зокрема поєднання нейробиології з дослідженнями емоцій. Проте коли я занурився в цю тему, вирішив виступити у своїй старій ролі психолога, щоб мати можливість запропонувати свій погляд на модель ЕІ. Тому моє розуміння емоційного інтелекту дещо поглибилося з того часу, як я писав ці сторінки.

У книжці «Робота з емоційним інтелектом» я запропонував розлогу структуру того, як основи ЕІ — самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість та вміння налагоджувати стосунки — допомагають досягти успіху на роботі. Для цього я використав поняття компетенція — термін, який запропонував Девід Мак-Клелланд, психолог Гарвардського університету, котрий був моїм науковим керівником під час написання магістерської роботи.

У той час як емоційний інтелект визначає потенційну здатність людини опанувати основи самовладання тощо, емоційна компетенція показує, яку частину своїх можливостей людині вдалось опанувати на такому рівні, щоб розширити вміння, необхідні для виконання своєї роботи. Щоб досконало опанувати такі емоційні компетенції, як обслуговування клієнтів або командна робота, потрібно засвоїти основи ЕІ, зокрема розвинути соціальну свідомість та вміння регулювати стосунки. Зазначу, що емоційні компетенції — це набуті вміння: якщо людина соціально свідомо або вміє врегульовувати стосунки, це аж ніяк не означає, що вона пройшла додаткове навчання, необхідне для успішної роботи з клієнтами або вмілого розв'язування конфліктів. Це означає, що людина просто має потенціал досконало оволодіти цими компетенціями.

Знову ж таки, щоб виявити певну компетенцію або робочу навичку, потрібно опанувати основи ЕІ (хоча це й не критично). Когнітивним аналогом цієї ситуації буде студент, який має чудову просторову уяву,

проте навіть не думає вивчати геометрію, не кажучи вже про те, щоб стати архітектором. Так само людина, маючи надзвичайні емпатичні здібності, може бути абсолютно не здатною впоратися з клієнтами, якщо її не навчать їх правильно обслуговувати. (Для тих надзвичайно допитливих читачів, які все ж хочуть зрозуміти, як моя нинішня модель розподіляє двадцять з лишком емоційних компетенцій між чотирма сферами EI, я розмістив усю необхідну інформацію в додатку до книжки «Емоційне лідерство».)

1995 року я використав дані загальнонаціональної демографічно репрезентативної вибірки, яка складалася з більш ніж трьох тисяч дітей у віці від семи до шістнадцяти років, яких оцінювали їхні батьки та вчителі. Дослідження показало, що протягом десятиліття (від середини 1970-х до середини 1980-х років) показники емоційного благополуччя американських дітей помітно знизилися. Діти були більш неспокійними й мали більше проблем — починаючи від самотності й тривоги і закінчуючи непослухом й скиглінням. (Звичайно, що б не показували загальні дані, завжди є винятки — окремі діти все ж стають видатними людьми.)

Інша ж група дітей, яка брала участь у дослідженні 1999 року, показала помітно кращі результати, ніж та, яку оцінювали наприкінці 1980-х, хоча й не досягла рівня, зафіксованого в середині 1970-х. Насправді батьки все ще часто скаржаться на своїх дітей, як і раніше, стурбовані тим, що діти потрапляють до «поганих компаній», і скиглять більше, ніж будь-коли. Але загалом тенденція залишається позитивною.

Чесно кажучи, я здивований. Я припускав, що сучасні діти стануть жертвами економічного й технічного прогресу, їм бракуватиме навичок EI, тому що їхні батьки проводять більше часу на роботі, ніж свого часу — представники старших поколінь. Зараз батьки стали набагато мобільніші, що обірвало їхні зв'язки з далекими родичами, а їхній «вільний» час став аж занадто структурований і розпланований. Зрештою, навички емоційного інтелекту традиційно передавалися в неформальній обстановці в повсякденному житті — під час спілкування з батьками й родичами чи в розпалі шумних ігор. На жаль, ці можливості навчання сучасна молодь втратила.

Ще є технологічний фактор. Сидячи перед монітором телевізора, сучасні діти проводять наодинці більше часу, ніж будь-коли за всю історію людства. Це такий собі природний експеримент, який набрав безпрецедентних масштабів. Чи зможуть ці діти, котрі зараз «на ти» з технологічними новинками, подорослішавши, почуватися так само впевнено в компанії інших людей, як почувалися зі своїми комп'ютерами? Я припускав, що, скоріш за все, проведене у віртуальному світі дитинство позбавить молодих людей навичок, потрібних для міжособистісного спілкування.

Такими були мої аргументи. За останнє десятиліття не сталося нічого, що могло би вплинути на згадані вище тенденції. Проте в дітей, на щастя, справи йдуть краще.

Томас Ахенбах, психолог із Вермонтського університету, котрий проводив це дослідження, припускає, що економічний бум 1990-х років дав поштовх не тільки для дорослих, а й для дітей. Збільшення робочих місць і зменшення кількості злочинів сприяли кращому вихованню молодшого покоління. За словами Ахенбаха, якщо країна ще раз переживатиме економічний спад, у дітей знову спостерігатиметься зниження рівня володіння життєвими навичками. Цілком можливо. Час покаже.

Емоційний інтелект набув важливого значення в низці сфер, і сталося це настільки швидко, що робити будь-які прогнози стає дедалі важче. Та все ж дозвольте мені висловити певні думки щодо того, як сфера ЕІ, я сподіваюся, розвиватиметься в найближчому майбутньому.

Багато переваг, які люди отримують, розвиваючи свій емоційний інтелект, зараз доступні лише обраним — бізнесменам та дітям, котрі навчаються в приватних школах. Щоправда, деякі діти з бідних районів також мають до них доступ — наприклад, якщо в їхніх школах діє програма SEL. Але я закликаю до подальшої демократизації можливості розвивати все різноманіття своїх навичок — навчання має бути доступним й у тих суспільних групах, на які часто просто не звертають уваги: серед них бідні сім'ї (у яких діти часто отримують емоційні травми, що тільки погіршує їхнє й без того важке становище) і в'язні (особливо молоді правопорушники, котрим дуже допомогло б зміцнення навичок управління гнівом, самосвідомості й емпатії). Якщо

люди отримають професійну допомогу в оволодінні цими навичками, їхнє життя покращиться, а громади стануть безпечнішими.

Також я хотів би, щоб межі наукової думки у сфері емоційного інтелекту розширювалася, переводячи увагу з можливостей окремої людини на те, що з'являється, коли люди взаємодіють між собою сам на сам чи у великих групах. Деякі дослідження, зокрема роботи психолога з Нью-Гемпширського університету Ванесси Друскат про те, як групи людей можна наділити емоційним інтелектом, уже непомітно змістили центр нашої уваги. Але можна зробити ще більше.

І нарешті, я вже уявляю собі день, коли емоційний інтелект стане настільки поширеним поняттям, що нам не доведеться про нього більше говорити, тому що він стане невід'ємною частиною нашого життя. У такому майбутньому SEL стане звичною практикою в школах у всьому світі. Так само й найважливіші складники ЕІ — самосвідомість, емпатія та вміння керувати деструктивними емоціями — будуть критично необхідні на робочому місці: під час прийому на роботу чи підвищення, особливо на керівні посади. Якщо ЕІ стане настільки ж поширеним поняттям, як IQ, і так само міцно вкорениться в суспільстві, як міра людських здібностей, то, на мою думку, наші сім'ї, школи, місця роботи й спільноти також стануть більш гуманними і вихованими.

## ВИКЛИК ВІД АРИСТОТЕЛЯ

Будь-хто може розізлитись — це легко. Проте злитися на конкретну людину саме такою мірою, саме в цей момент, задля конкретної мети, обравши саме цей спосіб — це нелегко.

Аристотель. «Нікомахова етика»

Був нестерпно паркий серпневий день у Нью-Йорку, один із тих спекотних днів, що робить людей похмурими від дискомфортного самопочуття. Я повертався до готелю, і, коли зайшов в автобус, що прямував по Медісон-авеню, мене неабияк вразив водій — чорношкірий чоловік середнього віку з натхненною усмішкою, — який

зустрів мене дружнім: «Привіт! Як справи?» Це вітання він адресував кожному, хто заходив, у той час як автобус потроху протискався крізь скупчення машин неподалік центру міста. Усі без винятку пасажери були не менш вражені, ніж я. Проте, зосередившись на похмурому настрої цього дня, лише кілька з них відповіли на привітання.

У той час коли автобус, пробираючись через затор, повільно віддалявся від центру міста, відбулося неймовірне перетворення. Щоб нас розважити, водій вів монолог, жваво коментуючи все, що відбувалося довкола: приголомшливий розпродаж у цьому магазині, чудова виставка в тому музеї, а чи чули ви про новий фільм, який щойно вийшов на екрани кінотеатру, що розташований неподалік? Його захоплення незліченними можливостями, які Нью-Йорк пропонує своїм жителям, передалося й нам. Коли настав час виходити з автобуса, усі пасажери вже встигли позбутися похмурого панцира, з яким увійшли, а коли водій вигукнув: «Хай щастить! Хорошого вам дня!» — кожен усміхнувся у відповідь.

Пам'ять про цю зустріч живе зі мною вже майже двадцять років. Коли їхав на цьому автобусі по Медісон-авеню, я щойно закінчив роботу над своєю дисертацією з психології, але там, у розділі буденної психології, дуже мало уваги приділялось тому, яким чином відбуваються такі перетворення. Про механіку емоцій психологія знала мало або й узагалі нічого. І все ж, уявляючи собі поширення вірусу гарного настрою, який брижами розійшовся по місту, починаючи від пасажирів автобуса, я зрозумів, що водій виконував роль своєрідного міського миротворця, схожого на чарівника, який мав силу побороти похмуру дратівливість, що кипіла всередині кожного пасажера, зробити їх добрішими та відкритішими.

На противагу цьому наведу деякі новини з цьоготижневої газети:

- У місцевій школі ошаленілий дев'ятирічний хлопець облив фарбою парти, комп'ютери та принтери і пошкодив авто на шкільній стоянці. Причина: однокласники, учні третього класу, називали його «малявкою», і він вирішив їх вразити.
- Вісім підлітків поранено: недбала словесна перепалка в натовпі молодих людей, який зібрався перед входом в один із реп-клубів на Мангеттені, призвела до бійки, котра закінчилася, коли один із тих,

кого публічно принизили, почав стріляти з автоматичного пістолета 38 калібру по натовпу. У звіті наголошується, що за останні роки випадки перестрілок, спровокованих, здавалося б, дрібними образами, які сприймають як вияв неповаги, все частіше зустрічаються по всій країні.

- Як повідомляється у звіті, 57 % убивств, жертвами яких є діти віком до дванадцяти років, скоюють їхні прийомні або рідні батьки. Майже половина цих батьків стверджує, що вони «просто намагалися дисциплінувати дитину». Фатальні побиття були наслідком таких «порушень», як затуляння екрана телевізора, плач або мокрі підгузки.
- Молодого німця судять за вбивство п'яти турецьких жінок і дівчат, яких він підпалив, коли вони спали. Хлопець є членом неонацистського угруповання і розповідає, що не зумів утриматись на роботі й почав пити. У всіх своїх негараздах він звинувачує іноземців. Ледь чутно хлопець виправдовується: «Я ніколи не перестану шкодувати про те, що ми зробили, мені безмежно соромно».

Щодня ми отримуємо новини, що рясніють подібними повідомленнями, які свідчать про занепад цивілізованих відносин і безпеки, про неконтрольований імпульс до зловмисних дій, який неможливо стримати. Проте у збільшеному масштабі ці новини відображають приховану сутність емоцій, над якими ми втрачаємо контроль так само, як і люди навколо нас. Ніхто не застрахований від цієї непередбачуваної хвилі сильних емоцій і каяття; у той чи інший спосіб ця хвиля накриває нас упродовж усього життя.

Протягом останніх десяти років з'являються цілі низки подібних репортажів, які привертають увагу до зростання емоційної неадекватності, безрозсудності та зухвальства в наших сім'ях, наших громадах і суспільному житті загалом. Ці роки відзначилися напливом люті та відчаю. Підтвердження цього знаходимо як у тихій самоті замкненого будинку, де дітей залишили з телевізором у ролі няні, в стражданнях дітей — покинутих, занедбаних або жорстоко побитих, так і в спотвореній формі інтимної близькості та сімейному насильстві. Поширення і зростання емоційної нестабільності можна побачити, проаналізувавши цифри, котрі свідчать про стрімке зростання рівня

депресії в цілому світі, та повідомлення про наростання хвилі агресії: підлітків зі зброєю в школах, дорожньо-транспортні пригоди, що закінчуються стріляниною, невдоволених звільнених працівників, котрі жорстоко вбивають своїх колишніх співробітників. За останнє десятиліття такі словосполучення, як емоційне насильство, дорожня стрілянина та посттравматичний стрес уже стали загальноновживаними, так само як фразою дня стала дратівлива «Порадуй мене!» замість радісної «Хорошого дня!».

Ця книжка — помічник у пошуках глузду в безглуздому. Як психолог і останні десять років журналіст «The New York Times», я стежив за розвитком наукової думки у сфері ірраціонального. Спостерігаючи, я був вражений двома протилежними тенденціями: з одного боку, висвітлювалися дедалі більші проблеми в емоційному житті нашого суспільства, а з іншого — висувались оптимістичні пропозиції щодо їх розв'язання.

## Чому саме це дослідження і саме зараз

Незважаючи на погані новини, впродовж останнього десятиліття з'явилася безпрецедентна кількість наукових досліджень, присвячених емоціям. Найбільше вражають отримані зображення мозку в дії, що стало можливим завдяки інноваційним методам та новим технологіям візуалізації мозку. Уперше в історії людства стало видимим те, що завжди було огорнене глибокою таємницею: як саме працює ця складна маса клітин у той час, коли ми думаємо і відчуваємо, фантазуємо і спимо. У будь-якому разі, цей потік нейробіологічних даних дозволяє нам краще, ніж будь-коли, зрозуміти, яким чином емоційні центри мозку викликають у нас люті або сльози і як старіші частини мозку, що спонукають нас до агресії так само, як і до любові, приймають сигнали. Чітке розуміння принципу роботи внутрішніх механізмів емоцій та можливих збоїв дозволяє зосередитись на нових способах вийти з колективної емоційної кризи.

Щоб написати цю книжку, я мусив чекати, допоки науковий урожай буде достатньо великим. Мої напрацювання так пізно побачили світ тільки тому, що протягом багатьох років науковці нехтували

дослідженнями місця почуттів у психічному житті людини. Таким чином, емоції значною мірою залишались незвіданим континентом для наукової психології. Цю нішу одразу ж заповнили книжки з серії «Допоможи собі сам», де упорядники, керуючись найкращими намірами, зібрали поради, що, в ліпшому випадку, ґрунтувались на клінічних дослідженнях і мали хитку наукову основу (якщо взагалі мали). Тепер наука нарешті може авторитетно відповісти на ті нагальні й заплутані питання, що їх ставить психіка в найбільш ірраціональному її вияві, дещо точніше відтворити мапу людського серця.

Це відтворення — своєрідний виклик для тих, хто дотримується вузького погляду на інтелект, стверджуючи, що IQ закладений генетично і життєвий досвід не може його змінити, що наша доля й життя значною мірою визначаються цими здібностями. Це твердження ігнорує складніше питання: що ми можемо змінити, щоб допомогти нашим дітям жити краще? Які фактори є ключовими, коли, наприклад, люди з високим IQ не можуть знайти вихід зі скрутного становища, тоді як люди з нижчим IQ на диво добре виходять із ситуації? Я дотримуюся думки, що досить часто різниця полягає в здібностях, які називають емоційним інтелектом. До них належать самоконтроль, завзяття, наполегливість і здатність до самомотивації. Діти, як ми згодом дізнаємось, можуть оволодіти цими навичками й отримати шанс повніше використовувати свій розумовий потенціал, незалежно від того, виграли вони чи програли в генетичній лотереї.

Окрім цієї можливості, перед нами стоїть неухильний моральний обов'язок. Настав такий час, коли полотно суспільства, здається, розпускається на окремі ниточки з дедалі більшою швидкістю, коли егоїзм, насильство і нищість духу руйнують усі цінності нашого громадського життя. Тут аргумент на користь важливості емоційного інтелекту базується на зв'язку між почуттями, характером і моральними інстинктами. З'являється дедалі більше доказів того, що фундаментальні моральні погляди на життя формуються під впливом базових емоційних здібностей. Наприклад, імпульс — це спосіб передачі емоції; першоджерелом усіх імпульсів є почуття, що прагне виявитись у дії. Ті, над ким імпульс бере гору, кому бракує самоконтролю, страждають від моральних відхилень, адже здатність

контролювати імпульс є основою волі й характеру. Так само альтруїзм бере свій початок з емпатії — вміння читати емоції інших людей, а байдужість до чужих потреб чи відчаю пояснюється відсутністю почуття турботи. І якщо є якісь два моральні принципи, котрі були б критично важливі в наші часи, то це самоконтроль і співчуття.

## Наша подорож

У цій книзі я буду гідом — проведу вас через усі наукові спостереження, присвячені емоціям, вирушу в подорож, що має на меті забезпечити глибше розуміння найважчих моментів у нашому власному житті та у світі навколо. Кінець подорожі полягає в тому, щоб наділити емоції розумом — зрозуміти, що це означає і як цього досягти. Розуміння саме по собі здатне допомогти: наділивши сферу почуттів свідомістю і знаннями, отримаємо ефект, подібний до ситуації з фізиком, котрий спостерігає квантові процеси і тим впливає на об'єкт спостереження.

Наша подорож починається з частини першої, де зібрано нові відкриття у сфері емоційної будови мозку, які пропонують пояснення тих незбагнених моментів у нашому житті, коли почуття беруть гору над раціональністю. Розуміння взаємозв'язку між структурами мозку, що керують нашим гнівом і страхом, пристрасстю і радістю, є джерелом інформації не тільки про те, як ми формуємо емоційні навички, які можуть звести нанівець наші найкращі наміри, а й про те, що ми можемо зробити, щоб приборкати наші руйнівні чи суперечливі емоційні імпульси. Найголовнішим є те, що неврологічні дані не відкидають той факт, що ми можемо формувати емоційні звички наших дітей.

Під час наступної, не менш важливої зупинки нашої подорожі, частини другої цієї книжки, ми зосередимо увагу на тому, яку роль відіграють неврологічні процеси у формуванні життєво необхідних здібностей, які ми називаємо емоційним інтелектом — спроможність стримати емоційний імпульс, чи, наприклад, розгледіти сокровенні почуття іншої людини, чи згладити гострі кути у стосунках. За словами Аристотеля, це рідкісне вміння «злитися на конкретну людину саме

такою мірою, саме в цей момент, задля конкретної мети, обравши саме цей спосіб». (Читачі, котрі не хочуть вдаватися до неврологічних деталей, можуть перейти безпосередньо до цієї частини.)

У розширеній моделі того, що означає бути «розумним», емоції стають центром для формування життєво необхідних навичок. Частина третя розглядає деякі ключові зміни, що сталися завдяки цим вмінням, а саме: як вони можуть зберегти такі важливі для нас стосунки і як їх відсутність може ці ж стосунки зіпсувати; як ринкові сили, що змінюють принципи нашої роботи, роблять високі ставки на емоційний інтелект як важливий складник успішної роботи; і як негативні емоції ставлять під загрозу наше фізичне здоров'я не менше, ніж безперервне куріння, тоді як емоційний баланс допомагає зберегти наше здоров'я та добробут.

Завдяки генам, які ми отримуємо в спадок, кожна людина наділена певними емоційними задатками, котрі формують її характер. Проте, якщо врахувати, що система зв'язків у мозку легко піддається впливу, характер — це не вирок. Як розповідається в частині четвертій, пов'язані з емоціями життєві уроки, які ми отримуємо вдома чи в школі, формують систему наших емоційних реакцій, що роблять нас досвідченішими, на базовому рівні емоційного інтелекту. Це означає, що дитинство та юність — це ті найважливіші моменти, коли ми маємо можливість сформувати необхідні емоційні звички, які згодом керуватимуть нашим життям.

Частина п'ята з'ясовує, що загрожує тим, хто в період свого становлення не зміг опанувати сферу емоцій, як недоліки в емоційному інтелекті розширюють спектр ризиків від депресії чи насильства до розладів харчування та зловживання наркотиками. Також у цій частині розповідається про те, як у прогресивних школах діти здобувають необхідні емоційні та соціальні навички, щоб навчитись тримати своє життя під контролем.

Мабуть, найбільш суперечливими даними в цій книзі будуть результати опитування батьків та вчителів, яке засвідчило, що сучасне покоління дітей страждає в емоційному плані більше, ніж попереднє: діти самотніші та більш схильні до депресії, вони зліші та менш керовані, більш нервові та стурбовані, імпульсивні й агресивні.

Якщо ми й можемо чимось зарадити, то, на мою думку, нам слід звернути увагу на те, як ми готуємо дітей до життя. Зараз в емоційному вихованні наших дітей ми покладаємось на волю випадку, що призводить до ще трагічніших результатів. Одним із можливих рішень є бачення того, що можуть зробити школи, аби виховати цілісного учня, поєднавши серце і розум під час навчання. Наша мандрівка закінчується оглядом новітніх методик проведення занять, які мають на меті дати дітям базові знання основ емоційного інтелекту. Я вже бачу той день, коли загальна освіта передбачатиме прищеплення таких необхідних людських якостей, як самоусвідомлення, самоконтроль і співчуття, мистецтво слухати, вирішувати конфлікти і співпрацювати.

У «Нікомаховій етиці», філософських роздумах про чесноти, характер та достойне життя, Аристотель кидає виклик, заявляючи, що нашим емоційним життям має керувати розум. За пристрастями, якщо спрямувати їх у правильне русло, стоїть власна мудрість, вони визначають наші думки, цінності, виживання. Проте вони з легкістю можуть збити нас із правильного шляху, що дуже часто й трапляється. Як помітив Аристотель, проблема полягає не в самій емоційності, а у відповідності емоції та її вияву. Питання в тому, як нам наділити емоції розумом і тим принести мир на наші вулиці й турботу в наше суспільне життя.

ЧАСТИНА ПЕРША

# ЕМОЦІЙНИЙ МОЗОК

# 1. Для чого нам емоції?

Добре бачить лише серце. Найголовнішого не побачити очима<sup>1</sup>.  
Антуан де Сент-Екзюпері «Маленький принц»

Поміркуйте над останніми хвилинами життя Гері та Мері Джейн Чонсі, пари, яка повністю присвятила життя своїй одинадцятирічній дочці Андреа, котру церебральний параліч прикував до інвалідного візка. Родина Чонсі була в потязі «Амтрак», який упав у річку в Луїзіані після того, як баржа врізалась у залізничний міст через річку в дельті Міссісіпі й пошкодила його. Вода затоплювала потяг, а подружжя думало лише про свою дочку, щосили намагаючись її врятувати. Їм якось вдалося проштовхнути дівчинку через вікно і передати її в руки рятувальників. Тоді вагон пішов під воду і вони загинули.

Історія Андреа — це історія про батьків, чий останній героїчний вчинок — упевнитись, що їхня дитина вижила. Це приклад, здавалося б, фантастичної мужності. Безсумнівно, випадки, коли батьки жертвували собою заради своїх нащадків, траплялись незліченну кількість разів за всю історію людства та в доісторичні часи і, можливо, ще більшу кількість разів у процесі еволюції нашого виду. З точки зору еволюційної біології батьківська самопожертва мотивується «репродуктивним успіхом» у передачі своїх генів наступному поколінню. Проте з точки зору батька чи матері, котрі приймають таке відчайдушне рішення у критичний момент, все зводиться лише до любові.

Цей взірцевий приклад батьківського героїзму дозволяє нам глибше зрозуміти призначення та всю силу емоцій, він свідчить про ключову роль альтруїстичної любові — так само, як і будь-якої іншої емоції, — у житті людини. Цей приклад настановлює на думку, що наші найглибші почуття, наші пристрасті та бажання є незамінними життєвими провідниками і що наш вид завдячує своїм існуванням саме їхньому

впливу на людські стосунки. А сила цього впливу надзвичайна. Лише сильна любов, крайня необхідність порятунку рідної дитини може змусити батьків забути про інстинкт самозбереження. З погляду розуму, батьківська самопожертва була цілком ірраціональною. З погляду серця, це був єдиний можливий варіант розвитку подій.

У такі поворотні моменти серце бере гору над розумом. Це твердження переважно використовують соціобіологи, висуваючи здогади про те, чому в процесі еволюції емоції посіли центральне місце в людській психіці. За їхніми словами, емоції керують нами в ті моменти, коли ми стикаємося з труднощами чи завданнями, які є занадто важливими, щоб покладатися лише на розум — серед них небезпека, болюча втрата, наполегливість на шляху до мети всупереч труднощам, налагодження стосунків, створення сім'ї. За кожною емоцією стоїть готовність діяти у певний спосіб. Емоції вказують на той спосіб, який неодноразово допомагав нам успішно впоратись із постійними життєвими труднощами. Позаяк ці ситуації незмінно повторювались знову і знову в процесі нашої еволюції, доказом визначальної ролі всього спектра емоцій у нашому виживанні є те, що вони закарбувалися в нашій нервовій системі як вроджені, невід'ємні властивості людського серця.

Розуміння людської природи, яке відкидає силу емоцій, є щонайменше недалекоглядним. Сама назва *Homo sapiens*, людина розумна, є помилковою у світлі сучасного наукового бачення й трактування місця емоцій у нашому житті. Усі ми знаємо з власного досвіду: коли йдеться про прийняття рішень чи обмірковування подальших дій, почуття настільки ж важливі, як і раціональне мислення, а можливо, й важливіші. Ми надаємо занадто великого значення виключно раціональному в житті людини, тим цифрам, що показує IQ-тест. Проте наше раціональне мислення зазнає поразки, коли емоції беруть владу у свої руки.

## Коли пристрасті беруть гору над розумом

Це була помилка, що перетворилась на трагедією. Чотирнадцятирічна Матильда Кребтрі просто хотіла розіграти свого батька: вона

вистрибнула з шафи та крикнула: «Бу!» Була перша година ночі, і її батьки щойно повернулися додому після вечері з друзями.

Боббі Кребтрі та його дружина думали, що Матильда залишилася на ніч у подруги. Коли вони заходили в будинок, то почули шум. Містер Кребтрі витяг свій револьвер і пішов до кімнати дочки, щоб усе перевірити. Коли дівчина вистрибнула з шафи, містер Кребтрі вистрілив їй у шию. Через дванадцять годин Матильда Кребтрі померла.

Страх — одна з емоцій, яка дісталася нам у спадок у процесі еволюції, емоція, яка мобілізує нас для захисту сім'ї від небезпеки. Саме цей імпульс спонукав Боббі Кребтрі дістати револьвер і оглянути будинок у пошуках непроханого гостя, котрий, як він думав, нишпорить усередині. Страх змусив містера Кребтрі вистрілити, перш ніж він усвідомив, у кого стріляє, перш ніж упізнав голос своєї дочки. Автоматичні реакції такого типу глибоко вкоренились у нашій нервовій системі. Біологи-еволюціоністи припускають: це сталося тому, що довгий період часу, який був визначальним для розвитку людини в доісторичну епоху, саме від цих реакцій залежало людське виживання. Окрім цього, вони мали важливе значення для виконання головного завдання еволюції — дати потомство, яке б далі передавало ці генетичні схильності, — гірка життєва іронія, зважаючи на трагедію, що сталася в будинку Кребтрі.

Донедавна наші емоції були мудrimi провідниками в процесі еволюції, але реалії сучасного суспільного життя змінюються так швидко, що еволюційні процеси за ними не встигають. Насправді, перші маніфести та закони з питань моралі — Кодекс Хаммурапі, Десять заповідей у єврейській традиції, едикти імператора Ашоки — можна розглядати як спроби приборкати, опанувати та цивілізувати емоційне життя людей. Як писав З. Фройд у своїй праці «Невдоволення культурою», люди повинні були впроваджувати в життя додаткові закони, що мали стримати хвилю надмірних емоцій, які легко могли затопити все навколо.

Незважаючи на всі соціальні обмеження, наші пристрасті беруть гору над розумом знову і знову. Ця риса людської природи ґрунтується на базовій будові розумового життя. Якщо розглядати біологічну структуру базових нервових зв'язків, що утворюють емоції, саме

вроджені зв'язки спрацьовували найкраще для 50 000 поколінь, але не останніх 500 поколінь і, звичайно, не для останніх п'яти. Повільні, розмірені процеси еволюції, під впливом яких формувались наші емоції, виконували свою роботу протягом мільйонів років. Останні 10 тисяч років, незважаючи на швидкий суспільний розвиток і демографічний вибух, коли населення зросло з 5 мільйонів до 5 мільярдів людей, залишили незначний відбиток на біологічних моделях нашого емоційного життя.

У будь-якому разі, наша оцінка кожної ситуації, з якою ми стикаємось, і наша реакція формуються не тільки на основі наших раціональних суджень чи особистого життєвого досвіду, а й під впливом далекого минулого наших предків. Як ми вже встигли переконатись, деколи це призводить до трагічних наслідків, як у випадку сумних подій, що трапились у будинку Кребтрі. Коротко кажучи, ми дуже часто постаємо перед сучасними труднощами з емоційним репертуаром, який був пристосований до викликів епохи плейстоцену. Це твердження є головною тезою в моїх міркуваннях.

## Імпульси, що спонукають до дії

Одного весняного ранку я їхав по автостраді через гірський хребет у Колорадо. Несподівано через снігову бурю з поля зору зникла машина, що їхала на кілька метрів попереду мене. Вдивляючись у лобове скло, я нічого не міг розгледіти — лише густий сніг і сліпуча білість навколо. Я натиснув на гальма і відчув, як голосно гупає серце, а хвилювання охоплює все тіло.

Хвилювання переросло в справжній страх — я зупинився на узбіччі з наміром перечекати бурю. Через півгодини сніг припинився, видимість на дорозі знову стала нормальною і я продовжив подорож. Проте через кількасот ярдів мені знов довелося зупинитись: рух було заблоковано у зв'язку з аварією — бригада швидкої допомагала пасажирові авто, що врізалося в машину попереду. Якби не вирішив перечекати цю непроглядну снігову бурю, я б, напевне, врізався в ці машини.

Можливо, передбачливий страх, що заволодів мною того дня, врятував моє життя. Як у зайця, що замирає від страху при найменших

ознаках наближення лисиці, чи у ссавця, що колись ховався від хижих динозаврів, у мені прокинувся такий же внутрішній стан, що спонукав мене зупинитись, ретельно обдумати ситуацію і передбачити можливу небезпеку.

У своїй суті всі емоції є імпульсами до дії, миттєвим планом дій, що заклала в нас еволюція, щоб ми змогли впоратись із життєвими труднощами. Саме слово емоція походить від латинського *move* — рухати, додавання до якого префікса *e-* дає значення «рухати назовні», що наштовхує на думку: прагнення до дії закладене в кожній емоції. Яскравим прикладом того, що емоції шукають свого виявлення в дії, є діти й тварини. Тільки в цивілізованих дорослих можна побачити те, що є аномалією в царстві тварин: емоції, вроджені імпульси до дії, не збігаються з фактичними реакціями.

У нашому емоційному репертуарі кожне почуття відіграє особливу роль, і це підтверджується тим фактом, що всі емоції мають характерний біологічний вимір (додаток А містить детальну інформацію про базові емоції). За допомогою нових методів вивчення людського тіла та мозку дослідники відкривають усе більше фізіологічних нюансів того, як кожна емоція готує тіло до різноманітних реакцій:

- Коли ми лютуємо, кров приливає до рук, що дозволяє швидше схопити зброю і завдати удару. Серцебиття пришвидшується, і викид гормонів, таких як адреналін, генерує достатньо енергії для рішучих дій.
- Коли ми боїмося, кров приливає до великих груп м'язів, наприклад до м'язів ніг, що дозволяє нам швидше тікати. Через відтік крові лице блідне, і створюється враження, що «кров холоне в жилах». А тіло на мить ціпеніє, що дає нам кілька секунд для того, щоб оцінити ситуацію і зважити, чи не буде доцільнішим заховатись. Зв'язки в емоційних центрах мозку викликають викид гормонів, що тримають весь організм насторожі, роблять людину нервовою і готовою до дій, зафіксувавши її увагу на потенційній загрозі, щоб краще оцінити можливі варіанти реакції.
- Основні біологічні зміни, що виникають, коли ми радісні, — це підвищення активності мозкового центру, який блокує негативні

емоції; приплив енергії та пригнічення тих центрів, котрі відповідають за тривогу. Однак особливих біологічних змін не відбувається — виникає відчуття спокою, що допомагає тілу швидше повернутись у стан рівноваги після біологічного збурення, спричиненого негативними емоціями. Така комбінація дозволяє тілу не тільки відпочити, а й бути готовим з ентузіазмом виконувати будь-які завдання, прагнути більшого та ставити перед собою різноманітні цілі.

- Любов, ніжність та сексуальне задоволення супроводжуються збудженням парасимпатичної нервової системи, що є фізіологічною протилежністю до мобілізації організму, «інстинкту самозбереження», який активується, коли ми відчуваємо страх чи гнів. Парасимпатичні реакції, або, іншими словами, «розслаблення», — це набір реакцій, що підтримують загальний стан спокою і задоволення, полегшуючи нашу взаємодію.
- Коли ми дивуємось, то піднімаємо брову, що дозволяє нам розширити поле зору, і більша кількість світла потрапляє на сітківку. Це допомагає отримати більше інформації про неочікувану подію, завдяки чому нам легше зрозуміти, що ж насправді відбувається, і розробити найкращий план дій у певній ситуації.
- У всьому світі люди однаково виражають огиду, і цей вираз має однакове значення — щось є бридким на смак чи погано пахне, насправді чи метафорично. Вираз огиди на обличчі, — накопилена верхня губа і трохи наморщений ніс, — це, за спостереженнями Дарвіна, первісна реакція закрити ніздрі, щоб туди не потрапив згубний запах, та виплюнути отруйну їжу.
- Основна функція суму — допомогти пристосуватися до таких значних втрат, як, скажімо, смерть близьких, чи просто пережити важке розчарування. Коли ми сумуємо, енергія та ентузіазм, що спонукають до дій, особливо розваг, зникають, а коли сум поглиблюється і переростає в депресію, метаболічні процеси сповільнюються. Така інтроспекція, занурення в себе дає можливість оплакати втрату чи поплакати над невиправданими надіями, усвідомити їхні наслідки для вашого життя і, коли енергія повернеться, планувати все спочатку. Така втрата енергії змушувала

сумних і вразливих первісних людей триматися ближче до дому, де вони почувалися безпечніше.

Біологічні стимули до дій продовжують формуватися під впливом нашого життєвого досвіду та культури. Для прикладу, втрата близької людини, як правило, спричиняє горе і сум. Саме культура моделює не тільки те, як показати своє горе і які емоції виносити на люди, а які варто стримувати й переживати особисто, а й те, яких саме людей у нашому житті ми зараховуємо до числа «близьких», тих, кого оплакуємо.

Той довгий період еволюції, коли формувались ці емоційні реакції, був набагато суворіший, ніж той, який задокументували історики. То був час, коли лише кілька немовлят доживали до свого дитинства і лише незначна кількість дорослих досягала тридцятирічного віку. Час, коли будь-якої миті міг напасти хижак, а примхи природи — посухи чи повені — проводили межу між голодом і виживанням. Проте з приходом землеробства та появою первісних спільнот вирішальні чинники виживання кардинально змінилися. Останні 10 тисяч років ці здобутки поширювались по всьому світу, поступово усуваючи жахливі труднощі, що керували життям людей до того.

Ті самі труднощі зробили наші емоційні реакції такими цінними для виживання, проте труднощі ставали дедалі меншими, відповідно, наш емоційний репертуар був дедалі гірше пристосований до нових умов. У давні часи гнів, що виникав з найменшої причини, міг бути невід'ємною частиною виживання, але тепер, коли автоматична зброя доступна тринадцятирічним дітям, він може обернутися катастрофою.

## Два розуми

Подруга розповідала мені про своє розлучення, болісний розрив. Її чоловік закохався в молоду жінку на роботі і несподівано заявив, що переїжджає жити до тієї жінки. Далі були місяці затятих суперечок щодо будинку, грошей, опіки над дітьми. Через кілька місяців вона сказала, що їй дуже бракувало свободи і вона рада, що розлучилася. «Я

просто більше про нього не думаю, мені байдуже», — сказала вона. Однак її очі одразу ж сповнилися сльозами.

Цей момент, коли в очах з'явилися сльози, міг пройти повз нашу увагу непоміченим. Але емпатичне усвідомлення того, що жінка сумна, хоча вона й стверджувала зовсім протилежне, — це спосіб сприйняття, такий самий, як розділення значення слів і самих слів, надрукованих на папері. Одне є виявом нашого емоційного розуму, інше — раціонального. Насправді ж ми маємо два розуми — один мислить, а другий відчуває.

Ці два фундаментально різні способи пізнання взаємопов'язані та формують наше розумове життя. Перший, раціональний розум — це спосіб сприйняття, який ми зазвичай застосовуємо свідомо: він виявляється в обізнаності, вдумливості, можливості міркувати й робити висновки. Проте поруч існує зовсім інша система пізнання — імпульсивна і могутня, деколи нелогічна, — емоційний розум (для детальнішого опису характеристик емоційного розуму дивіться додаток Б).

Дихотомія емоційного і раціонального подібна до народного протистояння «серця» і «голови». Знати серцем, що це правильно, — зовсім інший ступінь переконаності, глибша впевненість, ніж коли так вважає ваш раціональний мозок. Є стале співвідношення коефіцієнтів раціонального та емоційного контролю над розумом: чим інтенсивнішим є почуття, тим більше емоційний розум бере гору над раціональним. Таку закономірність можна пояснити тим, що мільярди років у процесі еволюції емоції та інтуїція відповідали за наші миттєві реакції в ситуаціях, коли життя опинялося під загрозою, коли обмірковування подальших дій могло коштувати нам життя.

Ці два розуми, емоційний і раціональний, гармонійно функціонують разом, поєднуючи свої способи сприйняття, щоб скеровувати нас у житті. Зазвичай існує баланс між емоційним і раціональним розумами: емоції несуть необхідну інформацію для роботи раціонального мозку, а раціональний мозок відсіює, а деколи й блокує інформацію, що надходить від емоцій. Все ж таки емоційний і раціональний розуми є незалежними одиницями тільки частково. Кожен з них, як ми згодом побачимо, відображає роботу певних, хоча й пов'язаних з іншими, систем зв'язків у мозку.

Здебільшого робота цих двох розумів ідеально скоординована: почуття необхідні для мислення, мислення — для почуттів. Проте коли нас накриває буря почуттів, саме емоційний мозок бере гору, відсуваючи раціональний на задній план. Еразм Роттердамський, провідний гуманіст шістнадцятого століття, сатирично описав протистояння між розумом та емоціями:

Юпітер нагородив людей почуттям більше, ніж розумом, — у співвідношенні 24 до одного. Силі розуму він протиставив двох несамовитих тиранів — гнів та хтивість. Проте, що розум не дуже впливає на ці дві нечисті сили, досить виразно вказує щоденне життя людей. Хай розум кричить, хоч лусне, про правила й норми моралі, — супостати, зв'язавши цареві руки й ноги, дають такого прочухана, що він, украй виснажений, кінець кінцем з усім погоджується<sup>2</sup>.

## Як розвивався наш мозок

Щоб краще осягнути всю силу впливу емоцій на розумові процеси, зрозуміти, чому почуття та здоровий глузд так часто воюють між собою, потрібно врахувати те, як формувався наш мозок. Людський мозок, що складається з понад кілограма клітин і нервових волокон, утричі більший від мозку нижчих приматів — братів наших менших у процесі еволюції. Упродовж мільйонів років наш мозок розвивався по висхідній: вищі центри розвинулись як удосконалення нижчих, давніших частин мозку (розвиток мозку ембріона людини загалом відображує цей еволюційний процес).

Найпримітивніша частина мозку, яка є в усіх видів з вищою нервовою системою, — це стовбур, розташований навколо верхнього відділу спинного мозку. Ця базова частина мозку регулює основні життєві функції, такі як дихання та обмін речовин у нашому тілі, а також контролює типові реакції та рухи. Не можна сказати, що ця примітивна частина мозку може мислити чи засвоювати нову інформацію. Це радше набір регуляторів, запрограмованих підтримувати організм у робочому стані та реагувати так, щоб забезпечити його виживання. Ця частина мозку була доміантною в мезозойську еру: уявіть змію, котра шипить, сповіщаючи про можливість нападу.

З найпримітивнішої частини, стовбура головного мозку, розвинулись емоційні центри. Мільйони років потому на основі цих емоційних центрів розвинулася нова кора головного мозку, або неокортекс, — велика бульбашка звивистих тканин, що утворюють верхній шар мозку. Сам факт того, що мислячий мозок утворився на основі емоційного, багато говорить про відношення між раціональним і чуттєвим, адже емоційний мозок існував задовго до того, як з'явився раціональний.

Найдавніші корені нашого емоційного життя сягають відчуття запаху, а якщо точніше, то нюхової борозни, клітини якої сприймають і аналізують запахи. Кожна жива істота, отруйна чи ні, статевий партнер, хижак чи здобич, має характерний молекулярний «підпис», який нюхом можна відчутти в повітрі. У ті далекі часи запах був незамінним для виживання.

Від нюхової борозни старі емоційні центри почали розвиватись і врешті досягли достатніх розмірів, щоб оточити верхівку стовбура головного мозку. На початкових етапах нюховий центр утворювали кілька тоненьких шарів нейронів, що аналізували запах. Один шар клітин сприймав запах об'єкта і зараховував його до відповідної категорії — їстівне або отруйне, доступне для статевих стосунків, ворог чи їжа. За участі нервової системи другий шар клітин надсилав усьому тілу інформацію про те, як діяти в цій ситуації: кусати, виплюнути, підійти, тікати чи переслідувати.

Коли з'явилися перші ссавці, виникли й нові важливі шари емоційного мозку. Вони оточували стовбур головного мозку і мали, можна сказати, вигляд бублика з відкушеним низом, який вдало припасовувався до стовбура мозку. Позаяк ця частина мозку огинає стовбур мозку, її назвали лімбічною системою, від слова *limbus*, що латиною означає «кільце». Ця нова функціональна частина нервової системи розширила емоційний репертуар, що відповідав би новим можливостям головного мозку. Коли ми перебуваємо в полоні нестримних бажань чи люті, безтямно закохані чи здригаємось від жаху, саме лімбічна система відповідає за це.

У процесі розвитку лімбічна система вдосконалила два потужних знаряддя — навчання та пам'ять. Ці революційні розробки дозволили тваринам стати набагато поміркованішими у виборі засобів для

виживання та почати регулювати свої реакції — тепер вони мали змогу адаптуватися до змінних потреб, а не тільки послуговуватися сталим набором автоматичних реакцій. Якщо певна їжа викликала нудоту, її слід було уникати наступного разу. Рішення щодо того, їсти щось чи викинути, все ще здебільшого базувались на відчутті запаху. Зв'язки між нюховою цибулиною та лімбічною системою тепер дозволяли розрізняти запахи і впізнавати їх, порівнювати запах із минулими й відрізняти хороші запахи від поганих. Це відбувалось за допомогою нюхового мозку (латиною rhinencephalon) — частини лімбічної системи і зародкової бази неокортексу, мислячого мозку.

Приблизно 100 мільйонів років тому відбувся значний стрибок у розвитку мозку ссавців. Поверх тонкої двошарової кори головного мозку, де містилися центри, що координували рухи, планували та сприймали інформацію, яку надсилали органи чуття, з'явилися кілька нових шарів клітин мозку, що утворили неокортекс. На противагу двошаровій корі головного мозку, що існувала раніше, неокортекс відкрив можливість розвитку нових розумових можливостей.

Неокортекс людини розумної, котрий є значно більшим, ніж в інших видів, дав нам те, що притаманне тільки людям. Неокортекс — це домівка мислення, там розташовані центри, котрі збирають і опрацьовують інформацію, що надходить від органів чуття. Він додає до почуття те, що ми про нього думаємо, а це дозволяє нам мати певні почуття щодо ідей, мистецтва, символів, витворів уяви.

У процесі еволюції неокортекс дозволив нам виробити вміння розважливо керувати своїми діями, що стало неабиякою перевагою для можливостей організму протистояти негараздам, збільшуючи вірогідність того, що нащадки, у свою чергу, передаватимуть гени, у яких закладено такі ж неврологічні зв'язки. Збільшився поріг виживання завдяки таланту неокортексу до розробки стратегій, довгострокового планування та інших кмітливих витівок. Суспільні та культурні досягнення, витвори мистецтва — все це також плоди діяльності неокортексу.

Завдяки таким удосконаленням роботи мозку з'явилися нові нюанси емоційного життя. Візьмімо, для прикладу, любов. Лімбічна система викликає почуття задоволення і статевого потягу — тобто емоції, які живлять пристрасть і хіть. Проте неокортекс і його зв'язки з лімбічною

системою уможливили існування любові матері до дитини, що є базовим складником сім'ї та відданості батьків справі опіки й виховання дітей, а це, у свою чергу, дає можливість людям розвиватись. (Види, у котрих відсутній неокортекс, наприклад рептилії, не виявляють материнських почуттів, їхнє молоде потомство змушене ховатись, щоб батьки їх не з'їли.) У людей існує зв'язок між неокортексом і лімбічною системою, що змушує батьків оберігати своїх дітей, дозволяє дитині пройти шлях від дитинства до зрілості, а сам мозок під час цього процесу не перестає розвиватись.

Якщо далі йти вгору по філогенетичній шкалі — від рептилій до мавп, а потім до людини, — чиста маса неокортексу зростає. Відповідно до цього, в геометричній прогресії зростає кількість зв'язків у системі мозку. Чим більша кількість таких зв'язків, тим ширший спектр можливих реакцій. Неокортекс дає можливість зробити наше емоційне життя складним і заплутаним: ми, наприклад, можемо мати почуття щодо наших почуттів. У приматів більше нервових зв'язків між неокортексом і лімбічною системою, ніж в інших видів, тоді як у людей цих зв'язків у рази більше, ніж у приматів, що пояснює, чому спектр емоційних реакцій людини набагато ширший і складніший. У той час як заєць чи мавпа мають обмежений і типовий набір спричинених страхом реакцій, більш розвинений неокортекс людини дає ширший і влучніший вибір, включно з можливістю зателефонувати на екстрений номер. Чим складнішою є соціальна система, тим важливіша така гнучкість, а складнішої системи соціальних відносин, ніж наша, просто не існує.

Проте ці вищі нервові центри не керують усім емоційним життям. У поворотні моменти наших інтимних стосунків, особливо в критичних емоційних ситуаціях, центр управління, так би мовити, переміщується в лімбічну систему. Позаяк багато вищих нервових центрів розвинулись на основі лімбічної системи або ж розширили спектр її функцій, емоційний мозок відіграє ключову роль у нервовій будові мозку. Він — це база, на якій розвинувся новий мозок. Існує незліченна кількість зв'язків між емоційним мозком і всіма частинами неокортексу. Це дає емоційним центрам надзвичайний вплив на діяльність усього мозку, включно з центрами, що відповідають за мислення.

- [1](#) Переклад Леоніда Кононовича. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)
- [2](#) Переклад Володимира Литвинова.

## 2. АНАТОМІЯ ЕМОЦІЙНОГО ПІРАТСТВА

Життя — це трагедія для тих, хто відчуває, і комедія для тих, хто мислить.

Горацій Волпол

Був гарячий серпневий ранок 1963 року, ранок того самого дня, коли Мартін Лютер Кінг-молодший виголосив свою знамениту промову — «Я маю мрію» — перед учасниками маршу за рівні суспільні права, які колоною прямували до Вашингтона. Цього ж дня Річард Роблс, бувалий грабіжник, якому завдяки хорошій роботі свого адвоката тільки-но вдалось уникнути трирічного ув'язнення за звинуваченням у більш ніж ста пограбуваннях, що їх він здійснив, щоб мати змогу купити героїн, вирішив піти на ще одне пограбування. Він хотів зав'язати, але йому були вкрай необхідні гроші для своєї дівчини та трирічної доньки.

Квартира, яку він збирався пограбувати того дня, належала двом молодим жінкам — 21-річній Дженіс Вайлі, співробітниці інформаційно-аналітичного відділу журналу «Newsweek», та 23-річній Емілі Гофферт, вчительці початкових класів. Роблс обрав для пограбування квартиру в розкішному районі Нью-Йорка, Верхньому Іст-Сайді, розраховуючи на те, що там нікого не буде, проте Вайлі опинилася вдома. Погрожуючи ножем, Роблс спочатку зв'язав її. Коли він уже збирався йти, додому повернулася Гофферт. Щоб мати змогу втекти, Роблс вирішив зв'язати і її.

Як розповідав Роблс кілька років потому, коли він зв'язував Гофферт, Дженіс Вайлі попередила його, що цей злочин не зійде йому з рук — вона запам'ятає його обличчя і допоможе поліції його вистежити. Роблс, який пообіцяв собі, що це буде його останнє пограбування, запанікував і втратив над собою контроль. У нестямі він схопив пляшку з-під води й почав бити жінок, аж доки вони знепритомніли. Потім, охоплений люттю і страхом, він зчинив різанину, знову і знову встромляючи в них кухонного ножа. Оглядаючись на ці події через

двадцять п'ять років, Роблс простогнав: «Я просто з'їхав з глузду. Моя голова вибухнула».

Роблс має достатньо часу, щоб покаятись за ці кілька хвилин нестримної люті. Коли я це пишу, він усе ще у в'язниці, а минуло вже тридцять років після цього трагічного випадку.

Такі емоційні вибухи — це приклади піратства в нервовій системі. У такі моменти, як свідчать дані, певний центр у лімбічній системі мозку оголошує надзвичайний стан, підпорядковуючи решту мозку своєму плану дій в екстрених ситуаціях. Піратське захоплення відбувається миттєво, викликаючи реакцію ще до того, як неокортекс, мислячий мозок, зможе загалом оцінити ситуацію, уже не кажучи про те, щоб вирішити, чи доцільно діяти в той чи інший спосіб. Коли критичний момент минає, ті, кого захопили емоції, не можуть чітко сказати, що на них найшло, — це і є ознакою емоційного піратства.

Таке емоційне піратство — це далеко не поодинокі жахливі епізоди, що призводять до брутальних злочинів, як у випадку з убивством дівчат. У менш критичній формі — але не обов'язково менш інтенсивній — таке з нами трапляється досить часто. Пригадайте момент, коли ви востаннє «втрачали» голову, накидаючись на когось — вашу дружину чи чоловіка, ваших дітей чи, можливо, водія іншої машини — з такою силою, що згодом, оглядаючись на ситуацію, обдумавши й оцінивши її, вважаєте це зовсім недоречним. Імовірно, це також були приклади піратства — перебирання нервовою системою контролю у свої руки, що, як ми згодом побачимо, зароджується в мигдалеподібному тілі, центральній частині лімбічної системи.

Емоційне піратство за участі лімбічної системи не завжди має негативні наслідки. Коли жарт видається вам надзвичайно смішним і ви просто вибухаєте сміхом — це також приклад реакції лімбічної системи. Ця система мозку активується і в моменти великого піднесення: коли Ден Джансен після кількох невдалих спроб вибороти золоту медаль на Олімпійських іграх у змаганні зі швидкісного бігу на ковзанах (він поклявся зробити це для своєї смертельно хворої сестри) врешті отримав золото в перегонах на дистанції 1000 метрів під час зимової Олімпіади в Норвегії 1994 року, його дружина так зраділа, що її потрібно було негайно передати в руки медикам, які чергували на льодовій арені.

## Де ховаються всі пристрасті

У людей амигдала (з грецької «мигдаль»), або ж мигдалеподібне тіло, мигдалина, — це скупчення пов'язаних між собою структур, що розміщується над стовбуром головного мозку, поруч із нижньою частиною лімбічного кільця. Існують два мигдалеподібних тіла — по одному в скроневій частці кожної півкулі головного мозку. Мигдалеподібне тіло людини є відносно великим порівняно з тваринами, найбільш наближеними до нас із погляду еволюції.

Гіпокамп та мигдалеподібне тіло були тими основними частинами примітивного «нюхового мозку», на основі яких у процесі еволюції сформувалась кора головного мозку, а потім і неокортекс. Дотепер ці структури лімбічної системи відповідають за процеси навчання й запам'ятовування, а мигдалеподібне тіло керує емоціями. Якщо відділити мигдалину від решти мозку, то людина не зможе оцінити важливість подій із точки зору емоцій. Цей стан деколи називають «емоційною сліпотою».

Якщо ми не надаємо спілкуванню емоційної ваги, воно перестає нас цікавити. Один молодий чоловік, якому хірургічно видалили мигдалеподібне тіло, щоб контролювати важкі епілептичні напади, став абсолютно байдужий до людей, надаючи перевагу самоті та відсутності контактів з людьми. Хоча він без зайвих зусиль міг підтримувати розмову, проте більше не впізнавав своїх друзів, родичів, навіть матір і незворушно спостерігав за муками, що їх він своєю байдужістю завдавав близьким. Без мигдалеподібного тіла він, здавалося, втратив можливість відчувати, а також мати якісь почуття щодо самих почуттів. Мигдалеподібне тіло — це скарбниця емоційної пам'яті, тому вона сама по собі важлива. Без мигдалини людина не може вкласти в життя власний сенс.

Проте мигдалина — це щось більше, ніж емоції, адже всі наші пристрасті пов'язані з нею. Тварини, котрим видалили мигдалину або відділили її від решти мозку, не виявляють страху чи люті, у них зникає потреба в конкуренції і взаємодії, вони більше не розуміють свого місця в соціальній структурі, їхні емоції притуплені або відсутні

взагалі. За сльози, притаманний тільки людям емоційний сигнал, відповідає саме мигдалеподібне тіло та сусідня структура — поясна звивина. Коли нас пригортають, гладять чи в будь-який інший спосіб утішають, ті самі ділянки мозку, що активують плач, заспокоюються і ми перестаємо плакати. Без мигдалини немає ані сліз, ані печалей, тому нікого не потрібно втішати.

Невролог Джозеф Леду з неврологічного дослідного центру Нью-Йоркського університету був першим, хто з'ясував, що мигдалина відіграє ключову роль в емоційному мозку. Леду — один із представників нового покоління неврологів, котрі розробили інноваційні методи та технології, що дозволяють з небувалою дотепер точністю фіксувати зображення роботи мозку, і це може допомогти розкрити ті таємниці, котрих попередні покоління науковців розгадати не зуміли. Його відкриття, що стосуються системи зв'язків емоційного мозку, перевертають загальноприйняті уявлення про лімбічну систему, адже він наполягає, що саме мигдалеподібне тіло є центром управління, а решті структур лімбічної системи відведені інші ролі.

Дослідження Леду пояснює, як мигдалеподібне тіло може перебирати контроль над тим, що ми робимо, навіть якщо мислячий мозок, неокортекс, перебуває в процесі прийняття рішення. Як ми згодом побачимо, функції мигдалини та її взаємодія з неокортексом — це основа емоційного інтелекту.

## Спусковий механізм нервової системи

Найзахопливішими моментами, які допомагають зрозуміти важливу роль емоцій у нашому розумовому житті, є миті, коли нашими діями керують пристрасті і ми згодом шкодуємо про те, що вчинили. Питання в тому, чому ми так легко втрачаємо здоровий глузд? Для прикладу, погляньмо на молоду жінку, котра дві години їхала до Бостона, щоб пообідати і провести день зі своїм хлопцем. Під час обіду він подарував їй те, на що вона чекала місяцями, — рідкісну репродукцію картини, привезену з Іспанії. Проте радість дівчини враз випарувалась, коли вона запропонувала піти в кіно на денний сеанс фільму, який уже давно хотіла подивитись, а хлопець ошелешив її,

відповівши, що не зможе провести з нею цілий день, бо в нього тренування з софтболу. Не вірячи своїм вухам, дівчина почала плакати й ображено вискочила з кафе. Діючи імпульсивно, вона викинула репродукцію у смітник. Кілька місяців потому, повертаючись до цієї події, дівчина жалкувала не про те, що пішла, а про те, що викинула репродукцію.

Саме в такі моменти, коли імпульсивні почуття беруть гору над розумом, ключовою є щойно відкрита роль мигдалеподібного тіла. Сигнали, що надходять від органів чуттів, дозволяють мигдалині оцінити можливість небезпеки в даній ситуації. Це означає, що мигдалеподібному тілу відведене провідне місце в нашому розумовому житті, воно діє як психологічний елемент безпеки — розглядає кожну ситуацію, яку ми сприймаємо, повсякчас ставлячи одні й ті самі примітивні питання: «Це щось, що я ненавиджу? Це може мене поранити? Це щось, чого я боюся?» Якщо в даний момент щось нам підказує відповісти «Так», мигдалина діє як спусковий механізм — миттєво реагує і передає повідомлення про екстрену ситуацію в усі частини мозку.

У будові головного мозку мигдалеподібне тіло завжди насторожі, як відділ із надзвичайних ситуацій, де працівники будь-якої миті готові передати сигнал тривоги пожежникам, поліції чи сусідам, якщо у вас удома спрацює сигналізація.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.