

Овладение своими эмоциями

Каждый раз, когда вы откусываете от сочного персика или хрустите картофельными чипсами, вы не просто восполняете энергию. У вас появляются переживания, которые могут быть приятными, неприятными или какими-то промежуточными. Вы моетесь не только для того, чтобы не допустить заболеваний, но также ради наслаждения контактом теплой воды с кожей. Вы ищете других людей не для того, чтобы стоять посреди толпы для защиты от хищников, а чтобы ощущать тепло дружбы или облегчить душу, когда вы перегружены. Секс тоже нужен явно для большего, чем для простого распространения ваших генов.

Эти примеры показывают, что у вас есть особая связь между физическим и психическим. Каждый раз, когда вы осуществляете какое-либо действие с телесными ресурсами, вы также производите нечто психическое с помощью понятий. Аналогично каждое движение психики дает физический эффект. Вы можете заставить эту связь работать на вас, чтобы овладеть своими эмоциями, улучшить свою приспособляемость, стать более хорошим другом, родителем или любимым или даже сменить собственную концепцию того, кем вы являетесь.

Меняться непросто. Спросите любого психотерапевта или буддийского монаха; они годами обучались, чтобы осознавать свои переживания и контролировать их. Но даже при этом вы можете прямо сейчас делать небольшие шаги на основании теории конструирования эмоций и нового взгляда на природу человека, который из нее следует.

Некоторые из советов, которые я предлагаю в этой главе, будут звучать знакомо (например, предложение высыпаться), однако у них будет новое научное обоснование, чтобы вас мотивировать. Другие советы, вероятно, станут совершенно новыми, например изучение иностранных слов, что вы, по-видимому, никогда не ассоциировали с эмоциональным здоровьем. Не каждое предложение вам подойдет; одни соответствуют вашему образу жизни лучше других. Однако эти усилия могут привести к благополучию и успеху.

Подростки с более богатым эмоциональным словарем лучше учатся в школе. У людей со сбалансированным бюджетом тела менее вероятны серьезные проблемы вроде диабета и сердечных заболеваний, а когда они старятся, их умственные способности дольше остаются нормальными. И жизнь может стать более осмысленной и приносящей удовлетворение.

Можете ли вы, щелкнув пальцами, поменять свои чувства по желанию, словно поменять одежду? Едва ли. Даже притом, что вы конструируете свои эмоциональные переживания, они по-прежнему могут вмиг потрясти вас. Однако вы можете предпринять некоторые шаги сейчас, чтобы повлиять на ваши *будущие* эмоциональные переживания, чтобы создавать то, чем вы будете завтра. Я имею в виду не какой-то неясный псевдодуховный способ в стиле «давайте-включим-вашу-космическую-душу», а совершенно реальный с использованием предсказаний мозга.

Все, что вы до сих пор прочитали об interoцепции, аффекте, телесных ресурсах, предсказаниях, прогностических ошибках, понятиях и социальной реальности, имеет широкие и глубокие практические следствия для того, кто вы есть и как вы проживаете свою жизнь. Вот мотив, с которым мы приступаем к заключительной части нашей книги, которая начинается этой главой, где речь пойдет о хорошем эмоциональном самочувствии, а далее продолжится здоровьем (глава 10), правом (глава 11) и животными (глава 12).

В оставшейся части книги мы будем применять новый взгляд на человеческую природу (особенно к проницаемой границе между физическим и социальным), чтобы создать рецепт для полноценной жизни. Основные ингредиенты в этом рецепте — телесные ресурсы и ваши понятия. Если вы поддерживаете сбалансированный бюджет тела, вы в целом чувствуете себя лучше, так что отсюда и начнем. А если вы развиваете широкий спектр понятий, то у вас появляется инструментарий для осмысленной жизни.

Типичные книги о самосовершенствовании сосредоточены на вашей психике. Думайте иначе, говорят они, тогда вы будете и ощущать иначе. Вы можете регулировать свои эмоции, если сильно постараетесь. Однако эти книги не уделяют много внимания вашему телу. Но ведь если и есть какая-то вещь, которой вы научились (я надеюсь) из последних пяти глав, так это то, что ваше тело и психика неразрывно связаны между собой. Интероцепция ведет вас к действиям. Ваша культура создает связи в вашем мозге¹.

По сути, главное, что вы можете сделать, чтобы овладеть своими эмоциями, — поддерживать ресурсы тела в хорошем состоянии. Помните, что ваша

интероцептивная сеть работает днем и ночью, выдавая прогнозы для поддержания здорового бюджета, и этот процесс является источником ваших аффективных переживаний (приятность, неприятность, возбуждение, спокойствие). Если вы хотите чувствовать себя хорошо, то предсказания мозга в отношении частоты сердечных сокращений, дыхания, кровяного давления, температуры, гормонов, обмена веществ и так далее должны калиброваться в соответствии с реальными потребностями вашего тела. Если это не так, то бюджет вашего тела не в порядке и далее вы будете ощущать себя паршиво вне зависимости от следования советам о самопомощи. Вопрос только в степени паршивости.

К несчастью, современная культура создана для разрушения бюджета тела. Многие из продуктов, продаваемых в супермаркетах и сетях ресторанов, — это псевдоеда, перегруженная сахаром и плохими жирами, вредно действующими на телесные ресурсы. Школа и работа требуют от вас рано вставать и поздно ложиться, и в результате свыше 40 процентов американцев в возрасте от 13 до 64 лет регулярно недосыпают, а такое состояние может привести к хроническому неправильному бюджету, возможной депрессии и прочим недомоганиям. Рекламщики играют на нашей неуверенности в себе, внушая, что ваши друзья будут плохо думать о вас, если вы не купите правильную одежду или машину, а социальное отчуждение вредно для телесных ресурсов. Социальные сети привносят новые возможности для социального отчуждения и добавляют неопределенности, которая еще хуже для телесных ресурсов. Друзья и работодатели ждут, что вы должны быть постоянно привязаны к мобильному телефону, а это значит, что вы никогда не можете расслабиться. Просмотр фильмов поздно вечером разрушает ваш режим сна. Ожидания вашей культуры в отношении работы, отдыха и социализации предписывают, насколько легко вы должны управлять ресурсами тела. Социальная реальность превращается в физическую реальность².

Как вы помните, телесные ресурсы вашего тела регулируются с помощью цепей предсказаний вашей интероцептивной сети. Если эти предсказания хронически перестают синхронизироваться с реальными потребностями вашего тела, очень трудно прийти обратно к норме. Ваша система управления телесными ресурсами (голос вашего мозга) не может быстро реагировать на опровергающие доказательства (прогностическая ошибка), поступающие от вашего тела. Как только эти предсказания не оправдываются достаточно долго, вы будете ощущать себя хронически несчастным.

Когда люди регулярно ощущают себя паршиво, многие из них занимаются самолечением. Тридцать процентов всех лекарств, потребляемых в США, используются для каких-нибудь форм расстройств. У этих больных предсказания

регулярно не выверяются по реальным расходам их тел, вероятно, потому, что их мозг неправильно оценивает эти расходы. Соответственно, они ощущают расстройство и принимают лекарство либо обращаются к алкоголю или к определенным наркотикам вроде опиатов³.

Это плохая новость. Что вы на практике можете сделать для сохранения точности предсказания и сбалансированного бюджета тела? Я прошу прощения, что внезапно стала говорить как ваша мама, но путь начинается со здорового питания, физических упражнений и достаточного количества сна. Я знаю, это звучит обыденно или даже банально, но с биологической точки зрения замены этому нет. Бюджет тела, как и финансовый бюджет, легче поддерживать, когда у вас есть твердая основа. Когда вы были младенцем, вашими телесными ресурсами полностью управляли те, кто о вас заботился. По мере того как вы росли, они передавали вам все больше и больше ответственности за поддержание бюджета. Сегодня ваши друзья и семья могут немного поучаствовать в этом, но снабжение питательными веществами в целом лежит на вас. Поэтому, если вы можете, ешьте овощи, не налегайте на рафинад, плохие жиры и кофеин, энергично и регулярно занимайтесь спортом и высыпайтесь⁴.

Этот совет может оказаться невыполним без значительных перемен в режиме и привычках вашей жизни. Некоторым людям трудно удерживаться от нездоровой пищи, постоянного просмотра телевизора и прочих искушений массовой культуры. Другие люди, которые борются за то, чтобы сводить концы с концами, и которым приходится выбирать между едой и оплатой счетов, возможно, находятся не в том положении, чтобы менять образ жизни. Но, пожалуйста, делайте то, что можете. Наука не оставляет сомнений, что здоровое питание, регулярные упражнения и сон являются предпосылками для сбалансированного бюджета телесных ресурсов и здоровой эмоциональной жизни. Хронически растрачиваемый бюджет увеличивает ваши шансы заработать различные заболевания, как мы увидим в следующей главе.

Еще один путь решения проблемы — по возможности изменить свои физические ощущения. Попробуйте массаж от любимого человека, от близкого друга или от платного массажиста (если можете себе это позволить). Человеческие прикосновения — благо для вашего здоровья; они улучшают бюджет тела с помощью интероцептивной системы. Массаж особенно полезен после интенсивных упражнений. Он сдерживает воспаление и способствует более быстрому заживлению крохотных разрывов в мышечной ткани, возникающих вследствие занятий; в противном случае вы можете воспринимать их как неприятные ощущения⁵.

Еще один способ сбалансировать бюджет тела — йога. Люди, которые долго занимаются йогой, намного быстрее и эффективнее успокаиваются, возможно, из-за определенной комбинации физической активности и замедленного дыхания. Йога также снижает уровни определенных протеинов, называемых провоспалительными цитокинами, которые длительное время способствуют опасным воспалениям в вашем теле. (Мы узнаем больше об этих протеинах в следующей главе.) Регулярные физические упражнения также увеличивают уровни других протеинов, называемых противовоспалительными цитокинами, которые уменьшают вероятность развития сердечных болезней, депрессии и прочих заболеваний⁶.

Физические условия внешней среды также влияют на телесные ресурсы, так что при возможности старайтесь проводить время в местах, где меньше шума и толп людей, а больше зелени и естественного освещения. Немногие из нас могут позволить себе переезд в новый дом или ремонт, но простое домашнее растение может сделать на удивление много. Факторы внешней среды, вроде описанных, настолько важны для бюджета, что, похоже, помогают психическим больным выздоравливать быстрее⁷.

Для телесных ресурсов полезно также погрузиться в захватывающий сюжет книги. Это больше, чем простой эскапизм: когда вы вовлечены в чужую историю, вы не так вовлечены в собственную. Такие психические вылазки захватывают часть вашей interoцептивной сети, известной как сеть пассивного режима работы, и предохраняют вас от мыслительной жвачки (руминации)*. Если вы не читаете, посмотрите увлекательный фильм. Если история окажется печальной, поплачьте, это тоже полезно для бюджета⁸.

Вот еще один простой стимулятор телесных ресурсов: устраивайте регулярные обеды с друзьями, поочередно приглашая друг друга. Исследование показывает, что когда вы даете что-то другим и получаете благодарность, это идет на пользу затрагиваемым бюджетам, так что когда придет ваша очередь, вы пожнете плоды. (При этом в длительной перспективе это стоит столько же, сколько поделить счет в кафе поровну.)⁹

Есть множество других вещей, которые я не упомянула. Возьмите из приюта домашнее животное — это даст вам сразу и общение, и безусловную любовь. Гуляйте в общественном саду или парке. Посмотрите в интернете информацию о своих хобби, чтобы узнать, благотворны ли они для стресса,

* Руминация в психиатрии — это навязчивый тип мышления, при котором в голове постоянно возникают одни и те же темы или мысли, вытесняя остальные виды психической активности. *Прим. пер.*

или просто попробуйте что-то новое и посмотрите, сработает ли. Вязание явно работает; что касается меня, так это вышивание крестиком¹⁰.

Менять свои привычки ради поддержания телесных ресурсов всегда не просто, а иногда невозможно, но попробуйте те методы, на которые способны. Они поднимут вам настроение, и вы будете не так напряжены в течение более продолжительного времени.

Вы проявили внимание к ресурсам вашего тела. Теперь лучшее, что вы можете сделать для эмоционального здоровья, — укрепить свои понятия, иначе говоря, «стать более эмоционально грамотным». Люди с мировоззрением, основанным на классическом взгляде, думают об эмоциональном интеллекте как о «точном восприятии» эмоций других людей или о переживании счастья или избегании печали «в правильное время». При нашем новом восприятии эмоций, однако, мы можем думать об эмоциональном интеллекте новым способом. «Счастье» и «печаль» — это различные группы случаев. Поэтому эмоциональный интеллект — готовность вашего мозга сконструировать наиболее полезный случай наиболее полезного понятия эмоции для данной ситуации. (А также когда конструируются не эмоции, а случаи какого-то иного понятия.)

Дэниел Гоулман в бестселлере «Эмоциональный интеллект» утверждает, что более высокий эмоциональный интеллект приводит к успеху в науке, бизнесе и социальных отношениях. Он пишет: «Для успехов в любой работе, в любой области эмоциональные способности вдвое важнее, чем чисто когнитивные способности». Поэтому вы, вероятно удивитесь, услышав, что у науки по-прежнему нет общепринятого определения или меры эмоционального интеллекта. Книги Гоулмана дают множество разумных практических советов, но они не объясняют правильно, почему его советы работают. На их научное обоснование сильно влияет устаревшая модель «триединого мозга» — если вы эффективно регулируете предполагаемого эмоционального внутреннего зверя, то вы эмоционально грамотны¹¹.

Эмоциональный интеллект лучше всего характеризовать в терминах понятий. Предположим, вам известно всего два понятия эмоций: «замечательное состояние» и «паршивое состояние». Каждый раз, когда испытываете эмоцию или воспринимаете кого-то другого как испытывающего эмоцию, вы можете категоризировать только таким грубым образом. Такой человек не может быть эмоционально грамотным. Напротив, если вы можете различать более тонкие оттенки «замечательного» (счастливым, довольный, трепещущий, расслабленный, радостный, надеющийся, вдохновленный, гордый, восторженный,

благодарный, блаженный...) и пятьдесят оттенков «паршивого» (сердитый, раздраженный, встревоженный, язвительный, сварливый, раскаивающийся, мрачный, омертвевший, тревожный, охваченный ужасом, возмущенный, испуганный, завидующий, скорбящий, унылый...), ваш мозг имеет намного больше возможностей для прогнозирования, категоризации и восприятия эмоций, предоставляя вам инструменты для более гибких и функциональных реакций. Вы можете более эффективно предсказывать и категоризировать свои ощущения и лучше подстраивать свои действия к окружающей среде.

То, о чем я говорю, называется эмоциональной гранулярностью — явление (описанное в главе 1), при котором одни люди конструируют эмоциональные переживания более тонко, чем это делают другие. Люди с повышенной гранулярностью — эксперты в эмоциях: они выдают предсказания и конструируют случаи эмоций, которые хорошо подходят к каждой конкретной ситуации. На другом конце спектра находятся дети, у которых понятия эмоций не развиты так, как у взрослых, и которые попеременно используют слова «печальный» и «безумный» для ощущения неприятного (как мы обсуждали в главе 5). Моя лаборатория выяснила, что у взрослых эмоциональная гранулярность может быть любой — от низкой до высокой. Таким образом, ключ к эмоциональному интеллекту — приобрести новые понятия эмоций и отточить уже существующие¹².

Есть много способов приобрести новые понятия: путешествия (даже простая прогулка в лесу), чтение книг, просмотр фильмов, пробы незнакомой пищи. Станьте коллекционером переживаний. Примеривайте новые аспекты так же, как вы примериваете новую одежду. Деятельность такого рода побуждает ваш мозг комбинировать понятия, чтобы образовать новые, с упреждением меняя вашу систему понятий так, чтобы вы впоследствии могли прогнозировать и вести себя по-другому.

Например, в нашей семье мой муж Дэн отвечает за утилизацию, потому что я вечно кладу в мусорный бак неподходящие вещи вроде целлофана или дерева, поскольку, ей-богу, им *положено* быть пригодными для вторичного использования. Вместо того чтобы сердиться из-за дополнительной работы, которую я возложила на него, Дэн применил понятие из своего детства, когда он собирал комиксы о супергероях. Мои бесплодные попытки идти вразрез с реальностью стали «суперспособностью», которую он называет «иллюзорной утилизацией». Раздражающая привычка трансформировалась в результате в забавный пунктик.

Возможно, простейший способ приобрести понятия — изучать новые слова. Вероятно, вы никогда не думали об изучении слов как о пути к улучшению эмоционального здоровья, однако это непосредственно следует из идей

нейроконструктивизма. Слова являются затравкой для понятий, понятия приводят в действие предсказания, предсказания регулируют телесные ресурсы, а они определяют, как вы себя чувствуете. Поэтому чем «мелкозернистее» ваш словарь, тем точнее ваш прогнозирующий мозг может выверять ваш бюджет согласно потребностям вашего тела. На деле люди с высокой эмоциональной гранулярностью реже идут к врачам, реже используют лекарства и меньше дней проводят в больницах. Это не волшебство, это то, что происходит, когда вы используете проницаемую границу между социальным и физическим¹³.

Поэтому узнавайте как можно больше новых слов. Читайте книги, которые находятся вне вашей зоны комфорта, или слушайте аудиоматериалы, способствующие размышлениям. Не довольствуйтесь «счастливым»: ищите и используйте более конкретные слова, например «экстатический», «блаженный» и «воодушевленный». Узнайте разницу между словами «обескураженный» и «удрученный», а не используйте родовое слово «печальный». По мере того как вы будете строить соответствующие понятия, вы сможете более точно конструировать свои переживания. И не ограничивайте себя словами родного языка. Выберите другой язык и ищите понятия, для которых в вашем родном языке нет слов, например голландская эмоция близости *gezellig* или греческое ощущение большой вины *enohi*. Каждое слово — это еще одно приглашение конструировать свой опыт по-новому¹⁴.

Попробуйте также изобретать собственные понятия эмоций, используя свои возможности социальной реальности и комбинирование понятий. Писатель Джеффри Евгенидис представил коллекцию забавных понятий в своем романе «Средний пол»*, включая «ненависть к зеркалам, которая начинается в среднем возрасте», «разочарование от пребывания в постели со своей фантазией» и «возбуждение от попадания в комнату с мини-баром», хотя литератор и не назвал их отдельными словами. Вы сами можете сделать то же самое. Закройте глаза и представьте себя в машине; вы уезжаете из родного города и знаете, что никогда не вернетесь. Можете охарактеризовать это ощущение, комбинируя понятия для эмоций? Если можете наслаждаться таким методом ежедневно, вы будете лучше приспособлены к различным обстоятельствам и потенциально более эмпатичны к другим людям, а это улучшает умение разбираться с конфликтами и ладить с людьми. Вы можете даже именовать свои творения, как я придумала «бесчисловость» в главе 7, и познакомить с ними свою семью и друзей. Как только вы поделитесь своими творениями, они становятся настолько же реальными, как и любые понятия эмоций, и приносят те же самые выгоды для бюджета вашего тела.

* Евгенидис, Дж. Средний пол. М.: АСТ, 2013. Прим. ред.

Эмоционально грамотный человек не только обладает множеством понятий, но и знает, какие из них и когда использовать. В точности так, как художники учатся видеть тонкие различия в цветах, а любители вин развивают палитры вкусов, чтобы ощущать те оттенки, которые неспециалистам незаметны, вы можете тренироваться в категоризации, так же как и в любом другом навыке. Представьте, что ваш сын-подросток собрался в школу в таком виде, как будто он только что из кровати: нечесанные волосы, мятая одежда, на рубашке остатки вчерашнего ужина. Вы можете устроить ему нагоняй и отправить в комнату приводить себя в порядок, однако вместо этого спросите, *что* вы сейчас чувствуете. Вас беспокоит, что учителя не воспримут его всерьез? Вам противны его невымытые волосы? Нервничаете, что его одежда плохо отразится на вас как на его родителях? Раздражены, что потратили деньги на одежду, которую он никогда не носит? Или, возможно, грустите, что ваш мальчик уже вырос и закончилась радость от его детства? Если все это самокопание звучит невообразимо, поймите, что люди платят приличные деньги психотерапевтам и специалистам по личностному росту точно с такой же целью: помочь им пересмотреть ситуацию, то есть найти самую полезную категоризацию ради действий. Вы можете сделать это сами и стать опытным, имеющим достаточно практики специалистом по категоризации эмоций, а с повторением это становится легче.

В исследовании, касающемся боязни пауков, было показано, что «мелкозернистая» категоризация побеждает два других популярных подхода к «регулированию» эмоций. Первый подход, называемый когнитивной переоценкой, учил людей описывать паука безобидным образом: «Передо мной сидит маленький паучок, и он безопасен». Вторым подходом было отвлечение, заставляющее людей обращать внимание вместо паука на что-то другое. Третьим — категоризация ощущений с крупной гранулярностью, например: «Передо мной уродливый паук, он отвратительный, действующий на нервы и все же интригующий». Третий подход оказался самым эффективным, чтобы помочь людям, страдающим арахнофобией: меньше беспокоиться при виде пауков и реально приближаться к ним. Эти эффекты длились неделю после эксперимента¹⁵.

Повышенная эмоциональная гранулярность имеет другие выгоды для жизни, доставляющей удовольствие. В ряде исследований люди, которые могли четко различать свои неприятные чувства — те самые «пятьдесят оттенков паршивых ощущений», — были на 30 процентов более гибкими при регулировании своих эмоций, были менее склонны к излишней выпивке при стрессах и менее склонны к агрессивной реакции против того, кто их задел. Среди людей с шизофренией те, кто показывает повышенную эмоциональную

гранулярность, сообщают о лучших отношениях с семьей и друзьями по сравнению с теми, кто демонстрирует сниженную гранулярность, и эти люди могут лучше выбрать правильное действие в социальных ситуациях¹⁶.

Напротив, низкая эмоциональная гранулярность связана с разного рода несчастьями. Люди с большим депрессивным расстройством, социальным тревожным расстройством, нарушениями пищевого поведения, нарушениями аутистического спектра, пограничными расстройствами личности или те, кто просто испытывает больше беспокойств и депрессивных переживаний, большей частью демонстрировали низкую гранулярность для отрицательных эмоций. Люди с диагностированной шизофренией показывали низкую гранулярность при различении положительных и отрицательных эмоций. Поймите меня правильно, никто не говорит, что низкая гранулярность вызывает эти расстройства, но, вероятно, она играет определенную роль¹⁷.

Кроме улучшения своей эмоциональной гранулярности, есть еще один способ оттачивать свои понятия, популярный у психотерапевтов и в книгах по самопомощи, — сохранять каждый день след своих положительных переживаний. Можете вы найти что-нибудь, что заставит вас улыбнуться, пусть даже на короткое время? Каждый раз, когда вы обращаете внимание на позитивные вещи, вы стимулируете свою систему понятий, подкрепляя понятия об этих позитивных вещах и делая их заметными в своей психической картине мира. Будет еще лучше, если вы напишете о своем опыте, поскольку слова ведут к развитию понятий, что поможет вам прогнозировать новые моменты для культивирования эмоциональной позитивности¹⁸.

Напротив, когда вы жуete мысленную жвачку о чем-то неприятном, вы вызываете отклонения в бюджете тела. Мыслительная жвачка — это вредный цикл: каждый раз, когда вы останавливаетесь (например) на недавнем разрыве отношений, вы добавляете еще один случай для предсказаний, а это расширяет просторы для мысленного пережевывания. Определенные понятия, такие как последний скандал или взгляд на лицо, когда он или она ушли в последний раз, встраиваются в вашу модель мира. Вашему мозгу становится все легче и легче воссоздавать эти понятия как шаблоны нервной деятельности — точно так же, как тропа становится все более натоптанной с каждым новым проходящим человеком. Вы не хотите, чтобы они стали вымощенными дорогами. Каждый опыт, который вы конструируете, — это инвестиция, поэтому инвестируйте мудро. Культивируйте тот опыт, которые вы хотите снова конструировать в будущем.

Иногда полезно намеренно конструировать случаи неприятных эмоций. Подумайте о футболистах, которые стараются разозлиться перед важной игрой. Они кричат, прыгают, машут кулаками, чтобы привести себя в нужное состояние для победы в соревновании. Увеличивая частоту сердечных

сокращений, дыша более глубоко и в целом воздействуя на телесные ресурсы, они создают знакомое физическое состояние и категоризируют его в контексте стадиона на основании своего знания о прошлых ситуациях, когда какая-то конкретная эмоция помогла им. Их агрессивность также укрепляет связи с сокомандниками, а противникам посылает призыв остерегаться. Так эмоциональный интеллект работает в самых неожиданных местах¹⁹.

Если вы родитель, вы можете помочь своим детям развивать навыки приобретения эмоционального интеллекта. Как можно раньше расскажите им об эмоциях и других психических состояниях, даже если вам кажется, что они слишком молоды, чтобы это понять. Помните, что дети хорошо развивают понятия до того, как вы поймете, что это происходит. Поэтому посмотрите детям прямо в глаза, широко раскройте свои глаза, чтобы привлечь их внимание, и расскажите о телесных ощущениях и движениях в терминах эмоций и прочих психических состояний. «Видишь того маленького мальчика? Он плачет. Ему больно, потому что он упал и поцарапал коленку. Он расстроен и, наверное, хочет, чтобы его обняли родители». Подробно останавливайтесь на чувствах персонажей книг, на собственных эмоциях ваших детей и на своих эмоциях. Используйте много слов для эмоций. Говорите о том, что вызывает эмоции и каковы их последствия для других людей. В целом думайте о себе как о гиде-экскурсоводе, ведущем детей по загадочному миру людей, их движений и звуков. Ваши подробные объяснения помогут детям построить хорошо развитую понятийную систему для эмоций²⁰.

Когда вы учите детей понятиям эмоций, вы делаете больше, чем просто общаетесь. Вы создаете реальность для ребенка — социальную реальность. Вы вручаете им инструменты, чтобы управлять телесными ресурсами, создавать смыслы для их ощущений и действовать с ними, сообщать, как они себя чувствуют, и более эффективно влиять на других людей. Они будут использовать эти навыки в течение всей жизни.

Когда вы учите своих детей эмоциям, постарайтесь не ограничиваться эссенциалистскими стереотипами: улыбаться при счастье, хмуриться в гневе и так далее. (Это может быть трудно, поскольку вы конкурируете с телевизионными мультфильмами, которые придерживаются западных стереотипов для эмоций.)* Помогите им понять разнообразие реального мира — что в зависимости от контекста улыбка может означать счастье, смущение, сердитость

* Производит впечатление, насколько хорошо фильмы компании Pixar не связаны этими стереотипами. Даже персонажи фильма «Головоломка» (Inside Out), который является совершенно эссенциалистской фантазией об эмоциях, во время эмоциональных эпизодов демонстрируют широкий спектр трудноуловимых и потрясающих конфигураций для лиц и тел.

или даже печаль. Попробуйте также признавать, когда вы не уверены в том, как себя чувствуете, когда вы строите догадки, как себя чувствует кто-то другой, или когда вы догадываетесь неправильно.

Проводите разговоры с детьми целиком, по очереди, даже когда маленький ребенок еще не умеет отвечать вам словами. К тому времени, как ребенок начинает ходить, речевые шаблоны для построения понятий эмоций значат не меньше, чем сами слова. Мы с мужем никогда не сюсюкали с нашей дочерью, а с момента рождения говорили с ней полностью сформированными взрослыми предложениями, делая паузы, чтобы дать ей отреагировать так, как она может. Люди вокруг нас в супермаркете считали, что мы сошли с ума, но мы вырастили эмоционально грамотного подростка, который реально разговаривает со взрослыми. (И она может мучить меня точностью с тремя десятичными знаками. Я так горда.)²¹

У ваших детей бывают истерики? Вы можете помочь им овладеть своими эмоциями и успокоить с помощью социальной реальности. Когда моей дочери Софии было два года и у нее началась стадия истерик, говорить ей что-либо для успокоения, разумеется, было бесполезно. Поэтому мы изобрели понятие под названием «Недовольная Фея». Каждый раз, когда София начинала истерику (или, когда нам везло, незадолго до этого), мы объясняли ей: «О, нет, идет Недовольная Фея. Она заставляет тебя чувствовать недовольство. Давай попробуем выгнать Недовольную Фею прочь». Затем мы назначили определенный стул — пушистый красный стул с изображением куклы Элмо из «Улицы Сезам» — специальным местом для успокаивания (нет, там не было маленьких пушистых красных наручников). Сначала мы вели ее к этому стулу, и иногда она сердилась и опрокидывала стул, но со временем шла к нему сама и сидела, пока неприятные ощущения не исчезали. Иногда она даже заявляла, что ей на пути повстречалась Недовольная Фея. Такие методы могут выглядеть глупо, но они дают осязаемый эффект. Изобретая и разделяя с Софией понятия «Недовольная Фея» и «Стул с Элмо», мы создали инструменты, которые помогали девочке успокаиваться самой. Для нее эти понятия были настолько же реальными, насколько деньги, искусство, власть и прочие конструкции социальной реальности являются реальными для нас.

В целом дети с богатой понятийной системой для эмоций больше приспособлены к школьным успехам. В одном исследовании Центра эмоционального интеллекта в Йеле группу школьников 20–30 минут в неделю учили расширять знание и применение слов для эмоций. Результатом стало улучшение социального поведения и успеваемости. Классы, использовавшие такую модель обучения, были также лучше организованы, а наблюдатели оценивали, что они дают лучшую учебную поддержку учащимся²².

Напротив, если вы не говорите с ребенком о его ощущениях в терминах эмоций, вы на самом деле препятствуете развитию его понятийной системы. После четырех лет жизни ребенок в семьях с высоким доходом увидел или услышал на *четыре миллиона* слов больше, чем его сверстник в семье с низким доходом, у него богаче лексикон и лучше понимание прочитанного. Поэтому дети из малообеспеченных семей отстают в нашем социальном мире. Однако для улучшения успеваемости достаточно простого вмешательства: например, малообеспеченным родителям рекомендуется больше общаться с детьми. Точно так же большее количество слов для эмоций улучшает эмоциональный интеллект детей²³.

Те же самые принципы применимы, когда вы отзываетесь о поведении детей. Исследования показывают, что число хвалебных слов, которые дети из малоимущих семей слышат к возрасту 4 лет, на 125 тысяч меньше, чем число отрицательных слов. В то же время в состоятельных семьях число похвальных слов к тому же возрасту на 560 тысяч больше, чем отрицательных. Это означает, что малообеспеченные дети имеют более нагруженный бюджет тела, но меньше ресурсов, чтобы с ним справиться²⁴.

Все мы время от времени критикуем своих детей, но попробуйте делать эту обратную связь конкретной. Если ваша дочка беспрестанно ноет, вместо крика «Замолчи» попробуйте сказать что-то вроде: «Твое нытье раздражает меня, поэтому прекрати его. Если у тебя какая-то проблема, используй слова». Если ваш сын внезапно стукнул сестренку по голове, не обращайтесь к нему «плохой мальчик» (это не то понятие, которое вам бы хотелось у него развивать). Будьте конкретнее: «Не надо бить сестру; ей больно, и она расстраивается. Извинись перед ней». То же самое правило верно и для похвал: не обращайтесь к дочке «хорошая девочка». Похвалите ее действия: «Ты хорошо сделала, что не ударила брата в ответ». Такое словоупотребление помогает детям построить более полезные понятия. Значение имеет и тон вашего голоса, поскольку он легко передает ваш аффект и непосредственно воздействует на нервную систему ребенка²⁵.

Эффективно регулируя телесные ресурсы своих детей, вы направляете их не только к более богатой понятийной системе для эмоций, но также к улучшенному общему развитию языка, что готовит их к лучшей успеваемости в школе.

Что ж, сейчас вы сделали все возможное, чтобы изменить свой стиль жизни для лучшего балансирования бюджета, и вы укрепили свою систему понятий,

превратив себя в эксперта по эмоциям. Вас по-прежнему ждут взлеты и падения. Вам по-прежнему придется иметь дело с компромиссами, которых потребует любовь, двусмысленностями своей социальной жизни, лицемерием на рабочем месте, непостоянством в дружбе, и ваше тело медленно с возрастом отказывает вам. Что вы можете сделать, чтобы в определенный момент овладевать своими эмоциями?

Простейшее действие, верьте или не верьте, — подвигаться. Все животные используют прогулки, чтобы управлять ресурсами своего тела; если их мозг заказал больше глюкозы, чем нужно телу, быстрое карабкание на дерево приведет уровень энергии к балансу. Люди уникальны тем, что могут регулировать бюджет без передвижения, используя чисто ментальные понятия. Но когда эти умения изменяют вам, вспомните, что вы тоже животное. Поднимитесь на ноги и подвигайтесь, даже если не хочется. Включите музыку и потанцуйте. Выйдите на прогулку в парк. Почему это работает? Перемещение тела может поменять ваши предсказания и, соответственно, ваш опыт. Ваши движения могут также помочь вашей управляющей системе выдвинуть на передний план другие, менее беспокойные понятия²⁶.

Еще один подход к быстрому овладению своими эмоциями — сменить свое местонахождение или ситуацию, что, в свою очередь ведет к изменению ваших предсказаний. Во время Вьетнамской войны, например, 15% американских солдат пристрастились к героину. Когда они вернулись домой ветеранами, 95% из них отказались от наркотика в первый год — впечатляющий показатель по сравнению со всем населением, где всего 10% избегают повторения. Сдвиг в местоположении изменил их предсказания, что смягчило тягу к наркотикам. (Меня иногда интересует, не является ли кризис среднего возраста решительной попыткой изменить предсказания сменой контекста*.)²⁷

Если движения и смена ситуации не помогают вам овладеть своими эмоциями, следующее, что можно попробовать, — повторно категоризировать свои ощущения. Это требует определенного объяснения. Причина, что вы чувствуете себя несчастным, заключается в том, что вы испытываете неприятный аффект вследствие интероцептивных ощущений. Ваш мозг добросовестно предсказывает причины для таких ощущений. Возможно, они — сообщение от вашего тела, вроде: «У меня болит живот». Или, возможно, они говорят: «Что-то с моей жизнью всерьез неладно». Это разница между

* У моего друга Кевина, который выращивал кружево королевы Анны в главе 7, есть присказка: «Милая, когда все остальное рухнет, надень красивый струящийся шарф и шикарные солнечные очки, купи машину с откидным верхом и путешествуй по стране».

дискомфортом и страданием. Дискомфорт чисто физический. Страдание личностное.

Представьте, как ваше тело выглядит для вторгнувшегося вируса. Вы — это просто большой мешок с ДНК, белками, водой и прочим биологическим материалом, который он должен украсть, чтобы воспроизвести себя. Вирус гриппа не беспокоится о ваших верованиях, качествах или ценностях, когда заражает ваши клетки. Он не высказывает моральных суждений о вашем характере, наподобие: «О-о-о, да он сноб с плохой стрижкой... Давай-ка заражу его!» Нет, вирус — поборник равноправия по отношению к своим жертвам. Он приносит дискомфорт, но ничего личного. Все невыспавшиеся люди с симпатичным влажным комплектом легких могут подавать заявления на получение должности носителя.

С другой стороны, аффект трансформирует interoцептивные ощущения в нечто о вас, с вашими конкретными преимуществами и недостатками. Сейчас чувства являются личными — они располагаются внутри вашей аффективной ниши. Когда вы чувствуете себя скверно, мир выглядит отвратительным местом. Люди вас осуждают. Бушуют войны. Полярные льды тают. Вы страдаете. Большинство из нас посвящают кучу времени облегчению страданий. Мы часто едим для удовольствия или чтобы успокоить других, а вовсе не для получения питательных веществ. Мне кажется, что тяга к наркотикам — это часто ошибочная попытка облегчить дефицит бюджета тела, который хронически находится не в порядке²⁸.

Сложно различить в данный момент дискомфорт и страдание. Вы ощущаете раздражение или просто недостаток кофеина? Если вы женщина, вы, вероятно, испытывали неясные физические симптомы, связанные с менструальным циклом или во время менопаузы, и вы можете придать этим ощущениям смысл эмоций, хотя у них такого смысла нет. Вспоминаю, как в 2010 году моя лаборатория переезжала из одного университета в другой: двадцать специалистов и оборудование на сотни тысяч долларов. Казалось, что все идет плохо, плюс мне надо было уезжать на две недели. Каким-то образом я держала себя в руках, справляясь со всеми вспыхивающими пожарами... и тут умер мой ноутбук. Я опустила на пол кухни и разрыдалась. И как раз в этот момент вошел мой муж, заметил мое состояние и невинно спросил: «Скоро месячные?» Боже мой! Я набросилась на него, назвала проклятой сексистской свиньей, и как вообще он *осмелился* быть таким самодовольным, когда я едва сдерживаю себя? Моя ярость шокировала нас обоих. Через три дня я обнаружила, что он был прав.

Попрактиковавшись, вы можете научиться разбирать аффективное переживание на простые физические ощущения, а не позволять этим ощущениям

быть фильтром, через который вы смотрите на мир. Вы можете свести беспокойство к быстро колотящемуся сердцу. Как только вы проведете разделение на физические ощущения, вы сможете категоризировать их как-то по-другому, используя свой богатый набор понятий. Возможно, стук сердца в вашей груди — не беспокойство, а предвкушение или даже возбуждение.

Посмотрите сейчас вокруг и сосредоточьтесь на каком-то предмете. Попробуйте заново категоризировать его не как трехмерный визуальный объект, а как отдельные фрагменты различным образом окрашенного света, из которого сконструировано ваше восприятие. Сложно, не так ли? Тем не менее вы можете потренироваться делать это. Выберите самую яркую часть предмета и попробуйте проследить ее контуры глазом. При некоторой практике вы сможете научиться разбирать объекты наподобие этого. Великие художники, например Рембрандт, могли делать это и реалистично изображать объекты красками на холсте. Аналогичным образом вы можете разложить свои эмоции.

Повторная категоризация — инструмент эксперта в эмоциях. Чем больше понятий вы знаете и чем больше случаев можете сконструировать, тем более эффективно вы можете менять категорию таким образом, чтобы овладеть своими эмоциями и управлять своим поведением. Например, если вам нужно пройти тест и вы ощущаете себя эмоционально взвинченным, вы можете категоризировать свои ощущения как опасное беспокойство («О, нет, я обречен на провал!») или как полезное предвкушение («Я энергичен и готов действовать!»). Глава школы карате, где занимается моя дочь, мастер Джо Эспозито, советует своим ученикам, нервничающим перед испытанием на черный пояс: «Заставьте своих бабочек летать строем»*. Он говорит: да, сейчас вы взвинченны, но не воспринимайте это как нервность: сконструируйте случай «решимости».

Повторная категоризация такого рода может дать ощутимые выгоды для вашей жизни. Многочисленные исследования о выполнении математических тестов, например теста GRE**, показали, что студенты получают более высокие баллы, когда они категоризируют беспокойство иначе — просто как знак, что их тело справляется. Для людей, которые категоризируют беспокойство как возбуждение, эффект сходен — когда они выступают публично или даже когда поют караоке, у них лучше результаты, а классических симптомов тревог

* Англоязычное выражение «бабочки в животе» означает мандраж, нервную дрожь, волнение перед тем, что вам нужно сделать. *Прим. пер.*

** GRE (Graduate Record Examinations) — тест, который нужно сдавать в США и некоторых других странах при поступлении в аспирантуру, магистратуру и так далее. *Прим. пер.*

меньше. Их симпатическая нервная система по-прежнему создает бабочек, однако с меньшим количеством провоспалительных цитокинов, которые снижают результаты и в целом заставляют людей чувствовать себя плохо; в результате люди действуют лучше. Исследования показали, что учащиеся колледжей, вынужденные брать дополнительные занятия по математике, могут улучшить свои оценки на экзаменах и итоговую курсовую оценку с помощью эффективной новой категоризации. Такое значительное событие может изменить жизненный путь человека — ведь диплом колледжа может оказаться разницей между финансовым успехом и жизнью, где приходится сводить концы с концами²⁹.

Если вы можете повторно категоризировать свой дискомфорт как нечто полезное, например, когда вы усердно упражнялись, вы можете воспитать стойкость. У корпуса морской пехоты США есть девиз, который воплощает этот принцип: «Боль — это слабость, покидающая тело». Каждый раз, когда вы занимаетесь физическими упражнениями до неприятных ощущений и оставайтесь на этом, вы категоризируете свои физические ощущения как изнеможение. Вы никогда не доходите до своего порога, несмотря на пользу для здоровья при продолжении. С помощью новой категоризации вы можете продолжать упражнения и при этом даже чувствовать себя впоследствии лучше, поскольку вы будете пользоваться преимуществами более сильного и здорового тела. Чем больше вы так делаете, тем больше вы подстраиваете свою понятийную систему под продолжительное действие в будущем³⁰.

Боль в пояснице, спортивные травмы, боль при сложном медицинском лечении и прочие проблемы дают сходные возможности для различия между физическим дискомфортом и аффективным страданием. Люди, живущие с хроническими болями, например, обычно отличаются катастрофическими мыслями, которые, по-видимому, влияют на их жизнь даже больше, чем интенсивность самих болей. Когда такие люди узнают, как отделять свои физические ощущения от неприятного аффекта, они могут использовать меньше опиатов и меньше к ним тянуться. Это существенно, поскольку около 6 процентов американцев используют рецептурные препараты для хронических болей, большей частью опиаты, вызывающие привыкание, причем не установлено, что они улучшают ситуацию с симптомами болей при долгосрочном использовании. Согласно Деборе Барретт, автору книги «Отслеживание боли» (и моей родственнице), когда вы можете отнести боль к категории физической боли, эта боль не будет личной катастрофой³¹.

Идея категоризации страдания как дискомфорта, или переконструирования психического в физическое, имеет древнее происхождение. В буддизме некоторые формы медитации помогают категоризировать ощущения как

физические симптомы, чтобы уменьшить страдание, практика, которую буддисты называют *деконструкция «я»*. Ваше «я» — это ваша личность, набор черт, которые каким-то образом определяют вас, например ваши подобранные воспоминания, представления, симпатии и антипатии, жизненный выбор, мораль и ценности. Вы можете также определить себя через гены, физические характеристики (масса, цвет глаз), этническую принадлежность, личные качества (забавный, порядочный), отношения с другими людьми (друг, родитель, ребенок, любимый человек), свои роли (студент, ученый, продавец, рабочий, врач), географическое или идеологическое сообщество (американец, житель Нью-Йорка, христианин, демократ), даже через автомобиль, который вы водите. Через все эти аспекты проходит общая идея: собственная личность — это ваше ощущение, кем вы являетесь, и оно постоянно во времени, как если бы было вашей сущностью³².

Буддизм рассматривает собственное «я» как фикцию и основную причину страдания. Всякий раз, когда вы стремитесь к материальным вещам вроде дорогих автомобилей и одежды, или желаете похвал для улучшения своей репутации, или стремитесь к общественному положению или власти для получения выгод для жизни, буддизм говорит, что вы трактуете свое вымышленное «я» как реальное (*овеществление* собственного «я»). Эти материальные вопросы могут привести к быстрому наслаждению и удовольствию, однако они также ловят вас в западню, словно золотые наручники, и вызывают постоянное страдание, которое мы бы назвали затяжным неприятным аффектом. Для буддиста реальное «я» хуже, чем проходящее физическое недомогание. Это непреходящее бедствие³³.

Мое научное определение собственного «я» вдохновлено работой мозга, хоть и благосклонно к буддийскому взгляду. Собственное «я» — это часть социальной реальности. Это не совсем фикция, однако и не существует в природе объективно, как нейтрон. Оно зависит от других людей. Говоря научными терминами, ваши прогнозы в данный момент и ваши действия, которые следуют из них, зависят в некоторой степени от того, как другие обращаются с вами. Вы не можете быть «я сам по себе». Мы можем понять, почему персонажу Тома Хэнкса в фильме «Изгой», в одиночку прожившему четыре года на острове, понадобилось создать себе компаньона по имени Уилсон из волейбольного мяча³⁴.

Некоторые поступки и предпочтения согласуются с вашим «я», а некоторые нет. Есть еда, которая вам нравится, и есть продукты, которые вы предпочитаете не есть. Вы можете назвать себя «собачником» или «кошатником». Эти предпочтения могут порядочно различаться: вашим любимым блюдом может быть картофель фри, но вы не едите его три раза в день. Даже самые

завзятые любители собак знают парочку собак, которых они не выносят, и втайне любят некоторых кошек. Таким образом, ваше собственное «я» — словно набор правил «что делать» и «чего не делать», который обобщает ваши симпатии, антипатии и привычки в данный момент.

Мы уже видели нечто подобное. Эти «делать» и «не делать» — словно характеристики какого-то понятия. Поэтому с моей точки зрения собственная личность (собственное «я») — обыкновенное понятие, в точности такое, как «дерево», «вещи, которые могут защитить вас от жалящих насекомых» и «страх». Я вполне уверена, что вы не будете думать о себе как о понятии, но хотя бы немного доверьтесь мне в этом³⁵.

Если собственное «я» — понятие, то вы конструируете случаи собственно «я» с помощью симуляции. Каждый случай соответствует вашим целям в этот момент. Иногда вы категоризируете себя по своей карьере. Иногда вы — родитель, ребенок или любимый человек. Иногда вы просто тело. Социальные психологи говорят, что у нас есть много «я», но вы можете думать об этой совокупности как об отдельных случаях единого основанного на цели понятия, именуемого «Собственное “я”», в котором сдвиг целей основан на ситуации³⁶.

Каким образом ваш мозг отслеживает все эти разнообразные случаи вашего «собственного “я”» как младенца, ребенка, подростка, взрослого и пожилого человека? Потому что некая часть вас остается неизменной: у вас всегда есть тело. Каждое понятие, которое вы когда-либо изучали, включает состояние вашего тела (в виде интероцептивных прогнозов) на момент изучения. Некоторые понятия затрагивают большой объем интероцепции (например, «печаль»), а некоторые — меньше (например, «пищевая пленка»), однако они всегда соотносятся с одним и тем же телом. Поэтому любая категоризация, которую вы конструируете — для объектов в мире, других людей, чисто ментальных понятий вроде «законности» и так далее, — содержит маленький кусочек вас самих. Это психическая основа вашего ощущения самого себя³⁷.

Вымысел о собственном «я», имеющий параллели с буддийским представлением, состоит в том, что у вас есть какая-то постоянная сущность, которая делает вас тем, кто вы есть. Это не так. Я предполагаю, что ваше «я» конструируется заново в каждый момент теми же самыми прогнозирующими внутренними системами, которые конструируют эмоции, включая, среди прочего, нашу знакомую пару сетей (интероцептивную и управляющую), по мере того, как они категоризируют непрерывный поток ощущений от вашего тела и мира. Собственно говоря, некоторая часть интероцептивной сети, называемая сетью пассивного режима работы, была названа «системой “я”». Во время самоанализа она постоянно увеличивает активность. Если

у вашей сети пассивного режима есть атрофия (как происходит при болезни Альцгеймера), вы в конечном итоге теряете чувство собственного «я»³⁸.

Деконструкция «я» дает новую идею, как стать хозяином своих эмоций. Симулируя свою понятийную систему и меняя свои прогнозы, вы не только меняете свой будущий опыт; вы можете фактически поменять собственное «я».

Предположим, что вы плохо себя чувствуете — беспокоитесь из-за денег, сердитесь, что не получили заслуженного продвижения по службе, подавлены, потому что учитель не считает вас таким же умным, как остальных учеников, или ваше сердце разбито из-за ухода любимого человека. Буддийское мировоззрение описало бы эти ощущения как страдание, проистекающее от приверженности к материальному благополучию, репутации, власти и надежности в попытках овеществить собственное «я». На языке теории конструирования эмоций благополучие, репутация и прочее находятся внутри вашей аффективной ниши, влияя на бюджет вашего тела, что в конечном итоге ведет к конструированию случаев неприятных эмоций. Деконструирование собственного «я» на мгновение позволяет вам уменьшить размер вашей аффективной ниши, так что понятия «репутация», «власть» и «благополучие» становятся ненужными³⁹.

У западной культуры есть определенный здравый смысл, связанный с этими идеями. Не будьте материалистичными. Все, что нас не убивает, делает нас сильнее. Называйте это как угодно. Но я прошу вас сделать еще один шаг. Когда вы страдаете от какой-то случившейся болезни или от обиды, спросите себя: вы действительно в опасности? Или этот так называемый вред просто угрожает социальной реальности вашего «я»? Ответ поможет вам заново категоризировать колотящееся сердце, узел в животе и залитые потом брови как чисто физические ощущения, а это приведет к тому, что ваше беспокойство, сердитость и подавленность растворятся, как таблетка лекарства в воде⁴⁰.

Я не утверждаю, что повторная категоризация такого рода проста, однако при практике она возможна, а также полезна. Когда вы категоризируете что-нибудь как «Это не про меня», оно выходит из вашей аффективной ниши и оказывает меньше влияния на распределение телесных ресурсов. Аналогичным образом, когда вы успешны и ощущаете гордость, почет и довольство, сделайте шаг назад и вспомните, что эти приятные эмоции — целиком результат социальной реальности, укрепляющей ваше вымышленное «я». Празднуйте свои достижения, но не давайте им стать золотыми наручниками. Небольшое самообладание творит чудеса.

Если вы заинтересованы в дальнейшем использовании такой стратегии, попробуйте медитацию. Медитация для самоосознания (один из видов) учит вас не расслабляться, но при этом наблюдать появление и исчезновение

ощущений*. Такое состояние (которое требует обширной практики) напоминает мне о спокойном осознанном состоянии новорожденных детей, когда они наблюдают мир, их мозг комфортно погружен в прогностические ошибки при отсутствии видимого беспокойства. Они испытывают ощущения и освобождают их. Медитация достигает чего-то подобного. Для достижения такого состояния могут понадобиться годы практики, так что наилучшая альтернатива — заново категоризировать свои мысли, чувства и восприятия как физические ощущения, от которых проще избавиться. Вы можете использовать медитацию, по крайней мере сначала, чтобы дать больший приоритет категоризациям, которые сосредоточены на физическом, и уменьшить приоритет категоризаций, которые придают больше психологического смысла вам и вашему месту в мире.

Медитация оказывает мощное воздействие на структуру и функции мозга, хотя ученые еще не разобрались в этом детально. У людей, занимающихся медитацией, ключевые зоны в interoцептивной и управляющей системах больше, а соединения между этими зонами прочнее. Это соответствует тому, что мы могли бы ожидать, поскольку interoцептивная сеть критически важна для конструирования ментальных понятий и представления физических ощущений, исходящих от тела, а управляющая сеть критически важна для регулирования категоризации. В некоторых исследованиях мы наблюдаем укрепление связей даже после нескольких часов тренировки. Другие исследования устанавливают, что медитация уменьшает стресс, улучшает обнаружение и обработку ошибок прогноза, облегчает повторную категоризацию (называемую «регулированием эмоций») и уменьшает неприятный аффект, хотя данные различных исследований часто не согласуются между собой, поскольку не все эксперименты были строго контролируруемыми⁴¹.

Иногда деконструкция «я» оказывается слишком сложной. Вы можете достичь некоторых полезных результатов более простым способом: просто возвращая и испытывая благоговейный трепет, ощущение присутствия чего-то намного более великого, чем вы сами. Это поможет вам в определенной степени дистанцироваться от самого себя⁴².

Я сама испытывала это, когда моя семья проводила несколько летних недель в домике на берегу моря в Род-Айленде. Каждый вечер сверчки создавали симфонию такой интенсивности, с которой я раньше не сталкивалась. До этого

* С точки зрения буддизма мы можем сказать, что деконструирование собственного «я» помогает «приостановить категоризацию». С точки зрения нейробиологии, однако, мозг никогда не прекращает прогнозирование, так что вы не можете отключить понятия.

я не обращала внимания на сверчков, но сейчас они вторглись в мою аффективную нишу. Я начала ждать их каждый вечер и обнаружила, что под их песню очень комфортно засыпать. Когда мы вернулись из отпуска, я обнаружила, что я могу услышать сверчков через толстые стены моего дома, если буду лежать достаточно тихо. И теперь каждый раз, когда я просыпаюсь посреди летней ночи в беспокойстве после напряженного дня в лаборатории, сверчки помогают мне погрузиться обратно в сон. Я развила вдохновенное трепетом понятие «окутанности природой» и ощущаю себя, словно песчинка. Это понятие помогает мне менять бюджет тела, когда хочется. Я могу заметить крохотное растение, пробивающееся через трещину в асфальте и доказывающее, что цивилизация не может укротить природу, и наслаждаться этим понятием, ощущая комфорт от своей незначимости⁴³.

Вы можете испытывать сходный благоговейный трепет, когда слышите грохот морских волн о береговые скалы, смотрите на звезды, гуляете под грозовыми тучами посреди дня, забираетесь далеко на неисследованную территорию или участвуете в духовных церемониях. Люди, которые сообщают об ощущении трепета, также чаще демонстрируют низкие уровни тех неприятных цитокинов, которые вызывают воспаление (хотя никто не подтвердил причинно-следственную связь)⁴⁴.

Взращиваете вы благоговейный трепет, медитируете или находите другие способы деконструировать ваши переживания в физические ощущения, повторная категоризация — важнейший инструмент для овладения эмоциями в этот момент. Когда вы чувствуете себя плохо, считайте, что у вас вирус, а не думайте, что ваши неприятные ощущения означают что-то личное. Ваши ощущения могут быть простым шумом. Возможно, вам нужно просто поспать.

К этому моменту вы узнали, что нужно делать, чтобы стать более эмоционально грамотным в отношении своих переживаний. Теперь давайте обратимся к грамотному восприятию эмоций у других людей и к соответствующим выгодам для вашего благополучия.

Несколько десятков лет назад, когда мы еще не были знакомы, у моего мужа Дэна был небольшой период сложностей, и он обратился к психиатру. Через тридцать секунд первого сеанса Дэн нахмурил брови, как он часто делает, когда концентрируется, и психиатр, веривший, что его восприятие верное, объявил, что Дэн «переполнен сдерживаемым гневом». На самом деле Дэн — один из самых тихих людей, которых я знаю. Когда Дэн заверил психиатра, что он не сердится, тот, уверенный в своих способностях читать своих

пациентов, стал настаивать: «Сердитесь». В итоге Дэн ушел еще до того, как секундная стрелка сделала первый оборот. Вполне вероятно, что это мировой рекорд краткости сеанса терапии.

Я веду не к осуждению профессии, занимающейся психическим здоровьем, а к иллюстрации ложной уверенности в том, что чьи-то восприятия психических состояний других людей являются — или даже могут быть — «правильными». Она возникает из классического взгляда, который предполагает, что Дэн передает гнев посредством какого-то определенного отпечатка, а психолог обнаруживает его, даже если сам Дэн об этом не осведомлен. Если вы хотите достичь мастерства в восприятии эмоциональных переживаний других людей, вам нужно отказаться от этого эссенциалистского предположения.

Что произошло во время минутной терапии Дэна? Он сконструировал переживание концентрации, а врач сконструировал случай гнева. Обе конструкции были реальными, только не в объективном смысле, а в социальном. Восприятия эмоций были догадками, и они «правильны» только тогда, когда совпадают с переживаниями другого человека; то есть когда оба человека согласны в том, какое понятие применяется. Каждый раз, когда вы считаете, что знаете, как кто-то ощущает себя, ваша уверенность не имеет отношения к реальному знанию. У вас просто миг аффективного реализма⁴⁵.

Чтобы улучшить восприятие эмоций, мы должны отказаться от небылицы, что мы знаем, как люди себя чувствуют. Когда вы с другом расходитесь в ощущениях, не считайте, что друг неправ, как был неправ психотерапевт Дэна. Вместо этого думайте: «У нас несогласие» и дайте вашему любопытству узнать точку зрения друга. Интересоваться точкой зрения друга важнее, чем быть правым.

Итак, если наши восприятия — просто догадки, как же мы общаемся друг с другом? Если вы расскажете мне, что гордитесь школьными успехами своего ребенка, и «гордость» — это совокупность различных случаев без надежного отпечатка, каким образом мне узнать, какую «гордость» вы подразумеваете? (В классическом взгляде этот вопрос не возникает, потому что гордость имеет отдельную сущность; вы просто передаете гордость, а я ее воспринимаю.) Вы и я передаем эмоции при наличии большой изменчивости, посредством предсказательного оборудования нашего мозга. Ваши эмоции направляются вашими предсказаниями. Пока я наблюдаю вас, воспринимаемые мной эмоции направляются моими предсказаниями. Поэтому передача эмоций происходит, когда вы и я прогнозируем и категоризируем синхронно⁴⁶.

Ученые и бармены знают, что люди при общении синхронизируются разными способами, особенно если они нравятся друг другу или доверяют друг другу. Я киваю, затем вы киваете. Вы касаетесь моей руки, через мгновение

я касаюсь вашей. Наше невербальное поведение координируется. Существует также биологическая синхронность. Частота сердечных сокращений матери и ребенка синхронизируется, если между ними установилась безопасная привязанность. То же самое может произойти с кем угодно во время захватывающего разговора. Механизм этого по-прежнему остается загадкой. Я подозреваю, что причиной является синхронизация дыхания, поскольку люди неосознанно наблюдают, как поднимается и опускается чужая грудная клетка. Когда я была практикующим психотерапевтом, я научилась намеренно синхронизировать свое дыхание с дыханием моих клиентов, чтобы готовить их к гипнозу⁴⁷.

Аналогичным образом мы синхронизируем наши понятия для эмоций. Мои эмоции направляются моими предсказаниями. Пока вы наблюдаете меня, воспринимаемые вами эмоции направляются вашими предсказаниями. Звуки моего голоса и движения моего тела, в том виде, как они воспринимаются вашим мозгом, либо подтверждают ваши прогнозы, либо становятся для вас ошибкой прогноза.

Предположим, вы говорите мне: «Мой сын получил главную роль на школьном утреннике. Я так горда». Ваши слова и действия запускают множество предсказаний в моем мозге, помогая скоординировать разделяемое нами понятие «гордость». Мой мозг вычисляет вероятности на основании прошлого опыта и просеивает свои предсказания, доводя до выигрывающего случая, возможно, заставляющего меня сказать: «Поздравляю!» Затем процесс повторяется в обратном направлении, когда вы воспринимаете меня. Наша синхронность выше, если у нас общий культурный багаж или другой общий прошлый опыт и если мы соглашаемся, что определенная мимика, движения тела, звуки голоса и прочие сигналы имеют определенное значение в определенных ситуациях. Мало-помалу мы совместно конструируем эмоциональный опыт, который мы вместе идентифицируем словом «гордый».

В этом сценарии наши понятия не обязательно должны в точности совпадать для того, чтобы я могла понять ваши ощущения; они должны иметь в разумной степени совместимые цели. С другой стороны, если я сконструирую случай гордости неприятного сорта, в котором вы заносчивы и пренебрежительны, я просто не смогу понять то, о чем вы говорите, поскольку вы использовали понятие, которое в данном случае не соответствует моему. Обратите внимание, что наше взаимное конструирование — непрерывный процесс, в котором оба мозга постоянно активны, хотя я рисую его здесь простой последовательностью попеременных событий.

Это совместное конструирование опыта также позволяет нам регулировать распределение телесных ресурсов друг друга; это одно из гигантских

преимуществ, получаемых нами от проживания группами. Все участники групп социальных животных регулируют бюджеты друг друга — даже пчелы, муравьи и тараканы. Но мы — единственный вид, который может делать это, обучая друг друга чисто ментальным понятиям, а затем синхронно их используя. Наши слова позволяют нам входить в аффективные ниши друг друга даже на весьма дальних расстояниях. Вы можете регулировать бюджет тела своей подруги (а она — ваш), даже если вас разделяет океан, — по телефону, по электронной почте, или даже просто думая друг о друге⁴⁸.

Ваш выбор слов оказывает огромное влияние на этот процесс, поскольку слова формируют предсказания других людей. Когда родители спрашивают ребенка: «Ты расстроен?» вместо более общего: «Как ты себя чувствуешь?», они влияют на ответ, совместное конструирование эмоций и оттачивание понятий ребенка, касающихся расстройства. Доктора, которые спрашивают пациента: «Вы ощущаете депрессию?», с большей вероятностью получают утвердительный ответ, нежели в случае, когда они спрашивали бы: «Расскажите о самочувствии». Это наводящие вопросы — тот самый вид вопросов, которые юристы используют (и против которых протестуют) для свидетелей на суде. В повседневной жизни, как и в зале суда, вам нужно учитывать, что ваши слова влияют на предсказания людей.

Аналогичным образом, если вы желаете, чтобы кто-то еще знал, что вы ощущаете, вам нужно передавать четкие сигналы, чтобы этот человек эффективно предсказывал и чтобы наблюдалась синхронность. В классическом взгляде на эмоции вся ответственность лежит на воспринимающем человеке, поскольку считается, что эмоции показываются универсальным образом. При конструктивном мировоззрении вы несете ответственность, будучи также и отправителем⁴⁹.

Предположим, что вы не читали эту книгу и кто-то сказал вам: «Эй! Хотите быть хозяином своих эмоций? Тогда ешьте меньше вредной еды и учите больше новых слов». Я признаю, это звучит неожиданно. Однако здоровое питание упрощает управление телесными ресурсами, а также приводит к более выверенным интероцептивным предсказаниям, а новые слова становятся зародышем новых понятий, которые являются основой для конструирования эмоциональных переживаний и восприятий. Многие вещи, которые кажутся не связанными с эмоциями, на самом деле оказывают сильное влияние на то, как вы чувствуете себя, — вследствие проницаемости границы между социальным и физическим.

Вы примечательное животное, которое может создавать чисто ментальные понятия, влияющие на состояние вашего тела. Социальное и физическое тесно связаны через ваше тело и ваш мозг, а ваша способность эффективно перемещаться между социальным и физическим зависит от комплекса навыков, которыми вы можете овладеть. Поэтому возвращайте свои понятия для эмоций. Создавайте возможности, чтобы ваш мозг связывал себя с реалиями вашего социального мира. Если вы себя в данный момент чувствуете неприятно, то деконструируйте или повторно категоризируйте свой опыт. И осознайте, что ваше восприятие других людей — это просто догадки, а не факты.

Некоторые из этих новых навыков крайне трудно возвращать. Одно дело — когда ученый вроде меня говорит вам: «Вот так работает мозг». Другое дело — полностью перетряхнуть ваш стиль жизни, чтобы воспользоваться преимуществами науки. У кого есть время, чтобы пересмотреть свои привычки в питании и сне и заняться физкультурой, не говоря уже об изучении новых понятий, практической категоризации и подчас отступлении от вымысла о собственном «я»? У всех нас есть работа, уроки, ограничения по времени и всевозможные личные и домашние ситуации. Кроме того, некоторые из этих предложений требуют вложения времени или денег, чего может не хватать как раз тем людям, которые могли бы получить от новых навыков наибольшую пользу. Однако... любой может найти в этой части *что-нибудь*, что можно попытаться сделать, даже если это просто прогулки или комбинирование некоторых понятий для эмоций перед сном. Или отказ от картофельных чипсов (ну хорошо, может, не полный отказ).

Как вы только что видели, понятия эмоций и управление телесными ресурсами могут улучшить ваше здоровье и благополучие, но они могут быть также и катализатором для заболеваний. Считается, что эмоции оказывают влияние на множество истощающих расстройств вроде депрессии, тревожного расстройства и необъяснимых хронических болей, а также на дисфункции обмена веществ, которые ведут к диабету 2-го типа, сердечным заболеваниям и даже раку. В то же время новые открытия о нервной системе растворяют сакральную границу между тем, что мы считаем физическими и психическими заболеваниями, ровно так же, как теория конструирования эмоций размывает границу между физическим и социальным. Это следующая тема нашего разговора.



[Почитать описание, отзывы
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

