

# 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

---

<sup>1</sup> Переклад Леоніда Кононовича. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

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 нашою думкою, 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, висувачи 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, нищпорить 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 мудрими 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 зупинився, 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 врізалось 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 *movere* — 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 захватись. 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

# 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 ножом, 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 brutальних злочинів, як у випадку