

## ЗАПРОГРАМОВАНІ КОРИТИСЯ

**Л**ітні Олімпійські ігри 2012 року відбувалися в Лондоні. Мені кортіло побачити, як Олімпійський вогонь нестимуть на стадіон — на церемонію відкриття. У день процесії я домовилася зустрітися із чоловіком на розі вулиці неподалік нашої квартири і приховала із собою ще п'ятирічного сина. Я уявляла приємну прогулянку, наприкінці якої ми, захоплені, побачимо зблиск факела у високо піднятій руці атлета.

— Буде весело, — переконувала я сина, але йому ніби не вірилося. — Ти станеш свідком історичної події.

Почалася прогулянка добре, а проте вже через декілька хвилин стало очевидно: доведеться упріти, щоб дістатися місця зустрічі. День був спекотний, і малий втомився. Наш під'їзд іще не зник з поля зору, а він уже ледве волочив ноги. Через кілька хвилин після цього син попросився на ручки. А коли я відмовила — він був уже заважкий — усівся на тротуар.

— Я не хочу йти, — заявив малий, примруживши на сонці великі карі очі.

Я переконувала сина, що Олімпійські ігри — особлива подія. Сказала, що таке буває тільки раз у житті, щоб Олімпійський факел проносили сусідньою вулицею.

— Не хочу я на нього дивитися, — відказував син, наїжачившись. — Я хочу додому.

Я потягнула його за руку. Я попросила суворо. Я навіть спробувала понести його, але мені вдалося пройти лише декілька кроків по розжареному асфальту заюрмленої вулиці

з п'ятирічною дитиною на руках. Я була знесилена, спітніла, роздратована.

Ми не побачимо Олімпійського факела.

— Ну чому ти не можеш бути хорошим хлопчиком? — поцікавилася я в сина дорогою додому.

Той лише вперто зітхнув.

Процесію ми пропустили. Увечері подивилися церемонію відкриття по телевізору, і мій чоловік розсміявся, коли я переказала нашу пригоду.

— Ти заговорила як оті, пам'ятаєш? — запитав він.

Я пам'ятала. Невдовзі після народження сина я часто чула ніби невинне запитання від знайомих: «Він у тебе хороший хлопчик?».

Вони мали на увазі: «Чи спить твоя дитина, коли тобі це зручно?», «Чи припиняє плакати, коли ти хочеш?».

Інакше кажучи: чи робить він те, що *ти* від нього очікуєш? Чи виконує те, що ти кажеш?

Мене, людину, зачудовану спротивом, завжди бентежило, коли між «хороший» і «слухняний» ставили знак рівності. Я роками піддавала такий підхід сумніву й опиралася йому — не лише як науковиця, а і як дитина із суворою родиною. Часом я жартую, що вирішила досліджувати спротив тому, що в дитинстві здобула першокласну освіту зі слухняності.

І все ж, того лондонського пообіддя я стояла на розпеченій сонцем вулиці і вмовляла свого непоступливого сина бути «хорошим хлопчиком» і зробити те, що я від нього хотіла.

Ця думка не давала мені заснути вночі, ще довго після того, як ми додивилися церемонію відкриття. Та що на мене найшло — я відтворила для свого сина найбільш базове, критично не осмислене рівняння, яке втовкмачували мені в дитинстві:

*Слухатися — добре.*

*Опиратися — погано.*

Нас вчать бути слухняними з пелюшок.

Першою авторитетною фігурою в нашому житті стає той, хто про нас піклується, зазвичай один з батьків. Ця людина годує нас і забезпечує виживання, а ми маємо виконувати її вказівки. Пізніше в це рівняння вводяться вчителі, навчаючи не лише читати й виконувати прості арифметичні дії, а й дотримуватися певних шкільних правил: сидіти рівно, піднімати руку, коли хочеш відповісти. Потім — як відомо всім, хто навчався у школі, — ми постаємо перед тиском однолітків, який підштовхує робити все так само, як інші.

Отримана ще в дитинстві прошивка глибоко впливає на нас на психологічному, соціальному та нейрологічному рівнях. У ранньому віці мозок росте з неймовірною швидкістю, формуючи нейронні зв'язки і структури, що визначатимуть нашу поведінку в майбутньому. Покора — це не просто техніка виживання. Вона якоюсь мірою програмує нас і буквально формує мозок. Коли нас винагороджують за слухняність, рівень дофаміну — нейромедіатора, який зокрема вможливорює відчуття задоволення, — росте. Постійно відтворюючи таку поведінку, ми зміцнюємо «слухняні» нейронні шляхи. Бунтівна поведінка, за яку ми не отримуємо заохочення, не спричиняє в мозку припливу дофаміну<sup>10</sup>, а отже, ми рідше вдаватимемося до неї, і відповідні нейронні шляхи не розвиватимуться.

Крім того, ми засвоюємо певні звички, наслідуючи батьків чи опікунів, учителів чи інших авторитетних для нас осіб, а також однолітків. Ще в дитячому садочку ми починаємо на психологічному рівні усвідомлювати важливість приналежності до групи, а тому намагаємося поводитись, думати, діяти, як усі. Це впливає на нас і в старшому віці, коли ми дорослішаємо і вливаємося в суспільство.

Покорою просочено наші звичаї, закони, навіть наш спосіб спілкування одне з одним. І я не кажу, що це завжди погано. Цивілізоване суспільство багато в чому спирається на покору. Від обмежень швидкості, заборони палити у громадських місцях і правил міської забудови до корпоративних культурних кодів — усе тримається на слухняності.

Будь-якому суспільству для процвітання потрібен певний рівень покори — він допомагає нам взаємодіяти. Уряди, органи

влади, закони дають нам згоду жити у злагоді попри розбіжності. Встановлені за замовчуванням слухняність і покора допомагають співпрацювати.

Але бездумна слухняність також часом має нищівні наслідки: для індивідів, які можуть втратити відчуття автономності, незалежності й власного «я»; для урядів, які можуть впасти в параноїдальний авторитаризм, почавши переслідувати своїх громадян і примножувати нерівність, бідність і несправедливість; для людства загалом, адже воно потребує балансу між свободою та обмеженнями. У суспільстві, де ніхто нікому не кориться, панує анархія. Суспільство тотальної покори — це фашизм.

Уроки, які багато хто з нас засвоїв у дитинстві, — надзвичайно важливі та впливають не тільки на наші особисті життя. Аксиома «слухатися — добре, опиратися — погано» не просто тримає в рамках дітей. Вона описує світ, у якому ми живемо: закони, робочі місця, родинні стосунки.

Покора формує і *нас самих*. Натренований у слухняності, наш мозок розвивається відповідно. Ця аксіома впливає на нашу прошивку. На наше мислення.

Але що ж відбувається, коли ми хочемо змінити мисленеві рейки? Або коли нам *потрібно* це зробити?

Значну частину життя я присвятила пошукам відповіді на ці запитання — не лише в ім'я психології, а й для себе самої.

## РОСТИ СЛУХНЯНОЮ ДИТИНОЮ

У дитинстві батько казав, що в перекладі із санскриту моє ім'я, Суніта, означає «хороший». Словник санскритських імен<sup>11</sup> зазначає, що ім'я «Суніта» перекладається як «та, хто має зразкові манери чи поведінку».

І хоча я десятки років вивчала мотивацію людей до спротиву, мене знали як слухняну доньку й ученицю. Я робила, як мені казали. Прокидалася, коли будили. Стриглася, як подобалось батькам. Я була — за словами йоркширських школярів — «зубрилкою», бо найбільше любила проводити час за книжкою.

А проте, хай би як мене хвалили за «хорошу поведінку», я завжди хотіла знати, чому декому з нас легше протистояти тиску вчителів, батьків та однолітків, ніж мені.

Я виросла в серці постіндустріальної Англії в 1980-х. У нашому маленькому трикімнатному будиночку було тісно — багато людей, багато любові, але траплялися й непорозуміння. З грошима було туго, й оскільки нікого з родичів поблизу не було, ми почувалися ізольованими. Найважча ноша, певно, лежала на плечах батьків. Мама щодня мусила давати раду чотирьом дітям, паралельно опановуючи нову мову й культуру. Батько, кандидат наук у галузі металургії — науки про метали та сплави, — викладав у Бредфордському університеті. Його кваліфікація перевищувала вимоги цієї посади, але його недооцінювали і йому точно недоплачували.

Тепер, коли сама стала науковицею, я часом згадую, яким він був у перші роки роботи в університеті. Невисокий чоловік в окулярах із тонкими дротяними обідцями, щоки поцятковані шрамами від віспи, коричневий піджак ледь визирав з-під сірого дощовика, який він щодня носив на роботу. Пригадую, як тато впевнено ходив коридорами університету, де було так мало схожих на нього людей і де йому доводилося витримувати приниження з усмішкою і ковтати образу. Його сміливість, його цілеспрямованість — зараз вони мене надихають.

Але в дитинстві батько здебільшого вчив мене сидіти тихо.

Багато в чому він був дуже традиційний. У нашому домі саме тато був голосом влади. Працюючи цілими днями, він очікував, що в домі буде порядок, тиша і спокій. Часто здавалося, що його виснажує не тільки атмосфера на роботі, а й тяжка ноша відповідальності, напруження від необхідності утримувати родину із шести людей у незнайомій країні. Ми з братами й сестрами переважно намагалися не траплятися йому на очі, і коли він казав нам, що робити, ми корилися.

Батько був строгий, іноді його правила здавалися занадто суворими. Одного разу він витягнув мене з ліжка посеред ночі пограти на флейті, бо того дня я не приділила гамам обов'язкові тридцять хвилин.

Суворість батька мала підстави. Завдяки жорсткій дисципліні він хотів створити для дітей кращі передумови в житті, ніж мав сам. Такий підхід знайомий дітям іммігрантів, що зіткнулися з люблячою вимогливістю батьків, яку часто супроводжують високі, а чи й зависокі очікування. Мама з татом по жертвували заради нас усім. Особливо важливою для них була наша освіта.

Батьки мами загинули від нещасного випадку, коли вона була немовлям. Ніхто не вклався в її освіту — освіту сироти й дівчинки в Індії. Вона часто казала, що їй хотілося б мати досвід у школі, який я — і то безплатно — здобуваю у Великій Британії. Для моїх батьків освіта не зводилася до іспитів і ступенів. Вони ототожнювали її зі свободою, повагою і вважали квитком у незалежність.

Однак мою покору та слухняність сформували не лише батькові правила. Як дитина індійських іммігрантів, я знала, що безпечніше не висовуватися. Я усвідомлювала, що ми відрізняємося від інших, що опинилися в місці, яке не завжди зустрічатиме нас із відкритими обіймами. Діти у школі обзивали мене расистськими словами, показували непристойні жести. Я помічала, як інші покупці витріщаються на нас, коли ми заходимо до торговельного центру. Відчувала, що дорослі виставляють лікті і штовхаються, коли ми проминаємо їх на вулиці. І хоч це було, ясна річ, неможливо, я хотіла лише одного — бути як всі.

Коли мені було дев'ять, батько подарував мені яскраво-червоні гетри — неочікувану розкіш у нашій економній родині. І хоча я оцінила його жест — усе одно захотіла помінати червоні гетри на менш помітні чорні. А коли це не вдалося, весь шкільний день ховала ноги під пальтом.

Батьки хотіли, щоб я була «хорошою дівчинкою» — слухалася і не піддавала сумнівам авторитети. Але вони також хотіли, щоб я була незалежною та самостійною, і мій батько боровся б до останньої краплі крові за можливості для мене, яких була позбавлена моя мама, — можливості, які для себе він вигризав зубами — як в Індії, так і в Британії.

Часом я сприймала це як суперечність. Особливо з огляду на те, що англійська система освіти ніяк не сприяла розвиткові

незалежності чи здатності опиратися. У середній школі, наприклад, панувало схвалення тілесного покарання, хай навіть і мовчазне. Одного разу я стала свідком того, як учитель бив хлопця за те, що той приніс йому щось у недомитій пластмасовій чашці. Удари сипалися й сипалися, але хлопець ніби з головою поринув у власну провину. Коли ж він нажахано скрикнув, то не від надзвичайно важкого удару, а тому, що помітив: нещасна чашечка впала з учительського столу й розкололася на підлозі.

— О ні, — зойкнув він між схлипами. — Чашечка.

Зростаючи в такій каральній освітній системі, я засвоїла, що єдиний спосіб уникнути покарання — це всміхатися і робити, як кажуть. Коли вчитель гамселив хлопчика, я не втрутилася — я спостерігала за побиттям крізь щілину у дверній рамі. У якийсь момент, не ладна більше перетравлювати видовище, я відвела очі й пішла.

Зустрівши того вчителя у крамничці на розі через кілька днів, я нашорошилася від страху — але він привітався зі мною тепло, не знаючи, що я була свідком побиття. Мені як дитині здавалося, що вчитель поводить себе дружньо, бо я «хороша», і якщо колись стану «поганою» — бунтівною, неслухняною, робитиму не те, що від мене очікують, — мене спіткає доля того хлопця.

Майже все своє дитинство я відчайдушно намагалася уникнути такого сценарію. Я старанно навчалася. Одержувала хороші оцінки. Не огризалася батькам, не втрапляла в халепи — словом, не робила нічого такого, що могло б зіпсувати створений батьками і вчителями пресвятий образ розумної, працьовитої, смиренної жінки, націленої на кар'єру в медицині.

Саме моє ім'я передбачало слухняність, тож я мусила рівнятися на очікування. І здебільшого мені це вдавалося.

## СІРА МАСА

Коли мені виповнилося тринадцять, батьки віддали мене до католицької школи для дівчат. Заклад приймав і певну кількість дітей з некатоліцьких родин, а батькові здавалося, що якість навчання там буде кращою, ніж у моїй тодішній районній школі.