

Чому ми відчуваємо емоції

Метт Маасдам²⁶ сидів, скоцюрбившись і схрестивши ноги, у бетонній коробці завширшки як водостічний люк. Сидів майже два дні поспіль.

Разом зі своїм підрозділом Метт дійшов до останнього 48-годинного етапу програми Військово-морських сил США «Вижити, ухилитися, опиратися й вибратися» (SERE). Бійці п'ять днів не їли. Спершу Метт фантазував про їжу й напої, яких жадав: бурито зі смаженою яловичиною з улюбленої забігайлівки в місті Коронадо, мафіни з журавлиною і цедрою апельсина й газованку Mountain Dew. Але потім фантазії відступили. Тіло перейшло в режим виживання, спляючи власні клітини. Метт жахався від думки про те, чого йому коштуватиме втрата шести кілограмів м'язової маси наступного тижня, коли почнеться черговий етап карального тренування і доведеться пливти у крижаних водах Аляски. Як новенький у лавах «морських котиків», він мусив показати себе й знав: хай там як, а має викладатися на повну. Метт уявляв, як, вдивляючись удалину перед трикілометровим запливом, натягує термокостюм, що обвисає на схудлому тілі. Чоловік добре плавав, але навіть у термокостюмі через брак достатньої м'язової маси для забезпечення теплоізоляції гіпотермія у крижаній воді швидко пронизує тіло. Кожен грам має значення. Та й, пливучи поруч з акулами, косатками й кальмарами завбільшки з автомобілі, бажано не втрачати швидкості.

Поки Метт сидів у камері, стиснувшись, мов акордеон, у нього наростала фрустрація. Серце калатало, щелепи зціпилися. Періодично шкірою пробігав електричний заряд злості, і Меттові хотілося гатити в стіни, не думаючи про наслідки. «Наглядачам» було заборонено сильно бити «в'язнів», але ляскати вони могли. А якщо видати якийсь звук чи будь-як привернути до себе увагу, наглядач міг виволокти тебе з камери й штовхнути в бетонну стіну. До Меттового підрозділу дійшли чутки, що попередні «котики» втекли зі своїх камер і захопили табір, перетворивши випробування на комедію. Тож їхніх наступників суворо застерегли не повторювати такого.

Програма SERE виснажує бійців — у цьому її задум. Чимало людей не витримує. Або зіскакує, або хоче зіскочити, але їх умовляють лишитися. Доводиться почувати на холоді в пустелі, голодувати, терпіти фізичні тортури, сидячи в камерах, що викликають клаустрофобію, пройти через катування водою, регулярні побиття, слухати безперервний запис дитячого плачу, гуркоту танків, марширування солдатів і російської балаканини.

Звісно, це симуляція, але її мета — підготувати бійців до дуже реальних сценаріїв. Під час оперативної роботи «морські котики» стикаються з величезними ризиками й непевними обставинами. Цілком імовірно, що одного дня вони опиняться саме в такій ситуації, тільки-от усе буде справжнім: камера, наглядачі й фізичне насильство. Бійців доводять до фізичних і психологічних меж, бо, якщо вони зламаються, можливо, їм тут не місце.

Для того щоб витримати програму SERE, треба бути надзвичайною людиною. Але Метт постановив собі дійти до кінця. Жодних зривів. Жодного виходу з гри. І, коли щиро, на етапі в'язничного випробування він сподівався чогось навчитися й гадав, що після пройдених тренувань у складі «морських котиків» ця вправа буде відносно легкою. Почилити кілька днів у тюремній камері? «Без проблем. Я впораюся».

Та справа в тім, що після двох днів самотою в камері людина наближається до свого внутрішнього світу. Метт гостро усвідомлював практично кожне почуття і думку, що виникали, поки він сидів, а його м'язи горіли вогнем, і він зі шкіри пнувся,

щоб зберігати незворушність, спокій і зосередженість. Подеколи накочувався страх: «Що, як я відключуся на випробуванні холодом?». Інколи фрустрація: «Витягніть мене із цієї мікроскопічної коробки!». Часом домішувалися теплі відчуття щастя і приємного хвилювання, коли він думав про людину, яка сиділа в камері з протилежного боку тюремного двору.

Про Лору.

Він звернув увагу на Лору в перший тиждень програми SERE, вивчаючи тактичну мову жестів у вогкій аудиторії часів В'єтнамської війни. Зиркнув на дівчину, вона відповіла на його погляд і не відводила очей довше, ніж того вимагали канони приязності.

На етапі практичних тренувань їхній загін висадили у високій пустелі й дали завдання виживати протягом п'яти днів, поки на них полюють тренери програми SERE. Метт продирався крізь зарості манзаніти, висмоктував вологу з листя юки і пхав у рот мурах заради поживних речовин, та мимоволі видивлявся Лорин загін на горизонті й повсякчас стримував вихор думок, нагадуючи собі, що його мета — уберегтися від переслідувачів, а не залицятися до Лори. Хай як він старався зосередитися, дівчина заповняла його думки. Метт рвав дикі квіти й лишав букети в місцях, де, як сподівався, вона могла їх знайти. Одного вечора, вкотре з надією скануючи місцевість очима, він нарешті розгледів на вершині пагорба її силует у променях призахідного сонця. Певно, вона його теж помітила, бо жартома присіла в реверансі й зникла.

Коли Метт був у камері й фізичний та психологічний дискомфорт особливо давався взнаки, він визирав у віконце, дивився на її камеру й сподівався, що вона робить те саме. Лора мала унікальну здатність смішити Метта навіть мовою жестів — далеко не поетичним і не найкращим засобом для передавання тонкощів. У перший день ув'язнення Лора обвела рукою свою бетонну коробку й запитала мовою жестів: «Як тобі цей чотиризірковий готель?». Він голосно зареготав, ризикуючи розсердити наглядачів.

Зробімо невеличкий відступ, щоб придивитися до Метта. Він проходить вирішальну для кар'єри навчальну програму. Мучиться від голоду. Хвилюється про наступний етап тренувань, хоч уже

й не може ніяк підготуватися. Він — закоханий. Намагається залишатися зосередженим і зберігати рівновагу: не піддаватися страху й фрустрації та водночас не тонути в щенячому коханні. По суті, найлогічнішим кроком для Метта було б вимкнути все сум'яття, аби успішно скласти іспити SERE. Якби на емоціях стояв кран, Метт міг би взяти й закрутити його. Як би все стало просто!

Більшість із нас ніколи не опиниться в бетонній камері й не муситиме проходити екстремальну програму на виживання, але всім кортить мати кнопку, щоб вимкнути емоції, які накочуються в найбільш несприятливі моменти. З одного боку, ми маємо розуміти, що еволюція забезпечила нас емоціями, позаяк вони помічні. З іншого — вони надто часто чинять протилежний ефект: псують здоров'я, заважають досягати бажаних результатів і шкодять стосункам з людьми.

Коли емоції беруть гору, виникає таке *відчуття*, наче хтось усередині смикає нас за ниточки²⁷. Страх може паралізувати, коли треба діяти, говорити, виступати; гнів спалює раціональність, коли конче необхідно ясно мислити; сум розливається тілом, як убивча висока хвиля, і вихлюпується через край, коли потрібно *не* показувати світові своїх переживань. У такі миті важко зрозуміти, чим помічні емоції. Із цього погляду періодичне бажання «вимкнути» їх цілком має сенс. А якщо хтось і знає, де той вимикач, то хто, як не боєць ВМС США, правда ж?

Метт Маасдам і справді має емоційну суперсилу. Але не доступ до вимикача. Високий рівень підготовки, фізична форма й служба в лавах «морських котиків» тут ні до чого. Усе дуже просто: Метт знає, що ключ до успіху (в цей момент чи в будь-який інший) полягає не у вимиканні емоцій, а в розумінні, як їх майстерно використовувати, не дозволяючи брати над нами гору. І це критично важливе вміння, адже для людей відчувати емоції — як дихати. Емоцій не уникнути, і їхня роль у виживанні — неоціненна.

Наше (дуже) емоційне життя

Емоції — частий досвід: ми майже постійно перебуваємо в емоційному стані. Такими були результати дослідження 2015 року,

у ході якого вчені понад місяць вивчали емоційне життя 11 тисяч людей. Учасники повідомляли, що відчували одну або більше емоцій *понад 90 % часу*²⁸.

Деколи наші емоції настільки невловимі, що ми їх заледве помічаємо: вони скидаються радше на фонову музику в початковій стоматології. А іноді стають такими гострими й глибокими, що нам здається, наче ми ніколи не почуватимемося інакше. Наші емоції не сидять лише в тілі. Їхні щупальця тягнуться назовні (незалежно від того, чи маємо ми намір їх випускати), і ми проєктуємо їх на інших, зриваємося, проявляємо цікавість, ненависть чи любов. Іноді ми навіть «ловимо» почуття тих, хто нас оточує: це явище зветься емоційною заразливостю. Це може відбуватися онлайн і офлайн, і назва говорить сама за себе: емоції швидко передаються від людини до людини, як вірус²⁹.

Емоції також слугують важливою точкою опори для дій і, добре це чи погано, щомиті нас спрямовують. Ми щодня ухвалюємо рішення відповідно до мерехтіння чи палання емоцій, і з часом емоції впливають на траєкторію нашого життя. Те, як ми ставимося до тих, кого любимо чи кого боїмося, і те, за що виступаємо, породжує немало-небагато — найвизначніші досягнення людства. Приміром, 1631 року в Індії Шах Джахан звелів побудувати Тадж-Махал — мавзолей у пам'ять про кохану, яка померла, народжуючи їхню дитину. Цінь Ши Хуанді звів Великий китайський мур, керуючись страхом перед кочівниками, а Гарріет Табмен, надзвичайно ризикуючи, вивозила підпільною залізницею до безпечних місць невільників, які відчайдушно прагнули свободи. Одна знаменита цитата Карла Бюнера слугує промовистою ілюстрацією того, що, коли настає час проводити близьку людину в останню путь, емоції — частина спадщини, яку та людина по собі лишає: «Люди можуть забути твої слова, але ніколи не забудуть *почуттів*, які ти їм навіював [курсив додано]»³⁰.

Зазвичай ми відчуваємо емоції не лінійно й не структуровано³¹. Вони розмаїті, переплетені й інколи до біса бентежні. Учасники згаданого дослідження 2015 року, у якому науковці вивчали емоційне життя, розповідали, що відчували суміш позитивних і негативних емоцій *водночас* приблизно у 33 % випадків.

Один із найпоширеніших прикладів, що нікого не здивує, — відчуття любові одночасно з тривожністю.

Наші емоції не лише змішуються, а й взаємодіють. Сум підживлює гнів. Радість пом'якшує горе. Якщо вам доводилося сміятися на похоронах або плакати на весіллях, то ви вже відчували цей парадокс на собі.

Сидячи в камері на тренуванні SERE, Метт сердився й водночас відчував піднесення, радів і потерпав від болю. Боявся за своє майбутнє, але також сповнювався надіями. Розпачливо прагнув вийти з камери, але й тішився, що сидить навпроти Лори. Нервувався і стресував, а тим часом закохувався.

Отож ласкаво прошу до нашого емоційного світу. Великого й прекрасного безладу.

Що таке емоції?

Із цього запитання я починаю першу лекцію курсу з регулювання емоцій. Руки зазвичай підносять лише деякі сміливці. І хоч дехто зі студентів наближається до непоганого визначення, майже ніхто не може дати впевненої відповіді.

Це шокує, адже емоції відіграють чільну роль у нашому житті, а ніхто достеменно не знає, що вони таке. І мої студенти — далеко не виняток. Хай як глибоко емоції впливають на наше життя і хай скільки ми вже їх вивчаємо, наукових теорій про те, як вони працюють, вочевидь, не бракує. Востаннє, коли я намагався їх систематизувати, нарахував понад пів десятка.

Деякі науковці поділяють емоції на чіткі категорії³², виокремлюючи шість, п'ятнадцять або двадцять сім емоцій, як-от любов, гнів, відроза й сум. Інші стверджують, що наші емоції виявляються в майже безкінечному розмаїтті кольорів, текстур і сумішей³³. Візьмімо, до прикладу, німецьке слово Schadenfreude³⁴ на позначення втіхи від чужого нещастя. Одні науковці палко наполягають, що емоції — це універсальні реакції³⁵, глибоко вкорінені у спеціальних мережах людського мозку. Інші дотримуються більш контекстуального погляду, вважаючи їх властивістю мозку, що реагує на обставини. Ці вчені не вірять в існування

універсальних мереж емоцій у мозку й наголошують, що кожна емоція, яка виникає в людини, цілковито унікальна³⁶.

Та головне, що мої студенти свідомо не перебільшують своїх знань про емоції: нюанси функціонування останніх досі досліджують. Утім у світі багато сфер, де нам бракує чітких та однозначних пояснень (людський розум, ракові захворювання, квантова фізика — перелік далеко не вичерпний), та ми однаково робимо чимало відкриттів у цих царинах. І емоцій це теж стосується.

Тож почнімо з визначення, з яким погоджуються майже всі³⁷: емоції — це реакції на реальний або уявний життєвий досвід, що має для нас велике значення; інструменти, які допомагають реагувати на ситуації. Приміром, якщо ми бачимо або уявляємо, як небайдужа нам людина падає з велосипеда, то реагуємо емоційно. Тригерами емоцій є важливі для нас речі: у цьому прикладі — турбота про безпеку близьких людей. Таке розуміння емоцій фундаментальне і загалом перегукується з нашим раціональним розумінням пережитого емоційного досвіду.

Однак емоції — це також і значно складніше поняття.

Термін «емоції» — узагальнення для опису вільно координованих реакцій, що охоплюють наші почуття, думки й відчуття в тілі у відповідь на події, які ми вважаємо значущими. Їх можна порівняти з імунною відповіддю. Деякі процеси відбуваються за лаштунками (Т-лімфоцити, В-лімфоцити й антитіла), але вам добре відомі й інші наслідки цієї відповіді (лихоманка, тремтіння й потовиділення). Те саме з емоційною відповіддю: є і свідомі, і підсвідомі елементи. Ось як це буває. Щойно ви опиняєтесь у важливій для вас ситуації, накочується хвиля реагування:

- *фізіологічні реакції* за участю нервової системи й інших процесів в організмі;
- *когнітивні оцінки*, що відображають ваше ставлення до події;
- *зовнішні моторні й поведінкові реакції*, що демонструють, як ви сприймаєте інших людей, наприклад вирази обличчя й тон голосу.