

Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя  
Девід Сьюзен

Вивчаючи емоції протягом 20 років, Сьюзен Девід дійшла висновку, що ні розум, ні тип особистості не визначають успіх. Його визначають наші емоції, а точніше – вміння їх контролювати. Саме це авторка називає «емоційною спритністю». Внутрішній спокій, вміння розуміти себе допомагає не тільки почуватися впевнено у будь-якій ситуації, а й бути успішним на роботі, в особистому житті, у творчості. Авторка впевнена, що вміння підлаштовуватися під мінливий світ подій дозволяє уникнути стресів, негативних думок та почуттів і впевнено рухатися вперед. Ця книжка допоможе вам зрозуміти природу своїх емоцій, навчитися жити з ними у злагоді. Ви нарешті знайдете підхід до опанування своїх переживань, будете отримувати задоволення від спілкування й досягати своїх цілей.

Девід Сьюзен

Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя

© Susan David, 2017

© DepositPhotos.com/jamesteohart

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2018

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2018

\* \* \*

Потужна книжка, яка допоможе вам знайти свої сильні сторони, визначити пріоритети, стати більш рішучим та здійснити значущі зміни.

Forbes.com

Ця книжка є доказом того, що людям потрібно працювати з їхніми негативними емоціями, не дозволяючи старим страхам та комплексам домінувати.

BizEd magazine

Присвячую любові мого життя Ентоні і моїм любим Ноа й Софі, які знають, що таке життя на щодень

## Розділ 1. Від скутості до спритності

Багато років тому, за часів «Абатства Даунтон», статечний капітан стояв на містку британського лінійного корабля й дивився, як сонце хилиться за край моря. Далі за сюжетом капітан уже збирався спуститися на палубу до обіду, коли дозорець раптом сповістив: «Світло, капітане. Прямо за курсом дві милі».

Капітан повернувся до стерна.

- Рухається чи ні? - запитав він, бо до радіолокаційної станції було ще кілька діб ходу.

- Не рухається, капітане.

- Тоді подайте тому судну сигнал, - хрипко наказав керманіч. - Скажіть ім: «Ви йдете курсом на зіткнення. Змініть курс на 20 ступнів».

Майже одразу від джерела світла надійшла відповідь: «Краще ви змініть свій курс на 20 ступнів».

Капітан образився. Це не тільки похитнуло його авторитет, але й відбувалося на очах у матросів!

- Надішліть йому ще одне повідомлення, - гарикнув він. - «Ми - корабель іі величності Дефаент, лінійний корабель водотоннажністю 35000 тонн класу дредноутів. Змініть курс на 20 ступнів».

«Чудово, сер, - надійшла відповідь. - Я - матрос другого класу О'Райлі. Негайно міняйте курс».

Розпашілий від люті, капітан заволав:

- Ми - флагманський корабель адмірала сера Вільяма Аткінсона-Вілса!  
НЕГАЙНО ЗМІНІТЬ КУРС НА 20 СТУПНІВ!

Запала тиша, а тоді матрос О'Райлі відповів: «У нас тут ліхтарня, сер».

Мандруючи по життю, ми, як люди, маємо кілька способів дізнатися, у якому напрямку йти або що на нас чекає. У нас немає ліхтарень, що попереджають про скелі, об які ми можемо розбитися. У нас немає ані дозорців на носі, ані радара, який попереджає про підводні небезпеки, що можуть розтрошити наші кар'єрні плани. Натомість ми маємо емоції – відчуття страху, тривоги, радощів, піднесення – розвинуту нейрохімічну систему, покликану допомагати нам долати складні життєві течії.

Емоції – від лютого гніву до наївного кохання – є миттєвою фізичною реакцією організму на важливі сигнали зовнішнього світу. Коли наші чуття сприймають інформацію – ознаки небезпеки, натяки на романтичний інтерес, здогади про те, приймає чи відкидає нас оточення, – ми фізично пристосовуємося до здобутих повідомлень. Наші серця б'ються швидше чи повільніше, м'язи напружуються чи розслабляються, розум зосереджується на небезпеці або заспокоюється у відповідь на тепло довіреного товариства.

Ці фізичні «втілені» реакції синхронізують наш внутрішній стан і зовнішню поведінку з наявною ситуацією та можуть допомогти нам не тільки вижити, але й жити в гаразді. Як і у випадку ліхтарні матроса О'Райлі, наша природна система навігації, яка шляхом спроб і помилок еволюціонувала протягом мільйонів років, набагато корисніша тоді, коли ми не намагаємося боротися з нею.

Але це не завжди просто зробити, бо наші емоції не завжди надійні. Іноді вони допомагають нам подолати обман і позу, працюючи як внутрішній радар, даючи найточнішу й глибинну інформацію про те, що коїться наразі. У всіх колись виникало таке відчуття, яке підказувало: «Цей хлопець бреше» або «Щось допікає моїй подрузі, хоча вона й каже, що в неї все гаразд».

Проте в інших випадках емоції з минулого заважають сприймати сучасні події, пов'язуючи їх з болючими спогадами. Ці потужні почуття можуть повністю полонити, затьмарювати наші судження й кермувати нас прямо на скелі. У таких випадках ви можете оступитися і плеснути напоем брехунові в обличчя.

Звичайно, дорослі рідко настільки втрачають контроль над собою, що влаштовують прилюдний бешкет, враження від якого потім роками слід залагоджувати. Ви радше не вдаватиметеся до такої театральщини, а вчините якийсь підступ. Люди здебільшого покладаються на емоційний автопілот, реагуючи на ситуації без їхньої оцінки – несамохіть. Інші добре розуміють, що витрачають забагато енергії на контроль або придушення своїх емоцій, трактуючи їх у кращому випадку як неслухняних дітлахів, а в гіршому – як загрозу своєму добробуту. Ще інші бачать свої емоції як перешкоду на шляху до бажаного життя, особливо коли йдеться про почуття, які спричиняють клопіт, гнів, сором або хвилювання. Із часом наші реакції на сигнали реального світу слабшають і стають менш природними та радше відхиляють нас від курсу, ніж захищають наші інтереси.

Я – психолог і вже понад 20 років як запрошений експерт вивчаю емоції і те, як нам ведеться з ними. Коли я запитую клієнтів, відколи вони

почали звертати увагу, перейматися й давати раду власним емоціям, вони почасти кажуть про п'ять, десять або двадцять років. А часом навіть: «З дитинства».

І, зрозуміло, мене цікавить: «Ну, і що у вас виходить?».

У цій книжці я хочу привернути вашу увагу до особистих емоцій, навчитися приймати їх і миритися з ними, а потім процвітати, збільшуючи свою емоційну спритність. Пропоновані інструменти й методика не зроблять з вас досконалу людину, яка ніколи не скаже те, що не треба, і ніколи не потерпить через сором, провину, гнів, нервування або непевність. Прагнення досконалості чи, власне, досконалого щастя лише налаштує вас на розпач і невдачу. А я хочу допомогти вам упоратися з найскладнішими вашими емоціями, збільшити вашу здатність давати раду своїм стосункам, досягти мети й тішитися повнявою життя.

Проте це лишень «емоційна» частина емоційної спритності. «Спритність» стосується також процесів вашого мислення й поведінки – тих схильностей і тілесних проявів, які теж можуть зашкодити вашому процвітання, особливо коли, як капітан лінійного корабля Дефаенс, ви за звичаєм виявляєте упертість стосовно нових і відмінних ситуацій.

Негнучка реакція може бути наслідком давньої згубної історії, яку ви собі мільйон разів повторювали: «Я – невдаха», або «Завше я кажу те, що не треба», або «Я завжди знічуюсь, коли слід боротися за те, на що я заслуговую». Негнучкість може бути обумовлена нормальною звичкою використовувати ментальні шаблони, засновки й експериментальні правила, які колись вам допомогли – у дитинстві, під час першого шлюбу, на початку кар'єри, – але які більше не працюють: «Людям не можна вірити», «Мені буде боляче».

Дедалі більше досліджень свідчить, що емоційна негнучкість – перебування в полоні думок, відчуттів і поведінки, які нам не допомагають, – асоціюється з низкою психологічних недуг, зокрема з депресією і неспокоєм. Тим часом емоційна спритність – гнучкість у думках і почуттях, яка дає змогу оптимально реагувати на щоденні ситуації, – є ключем до успіху й добробуту.

І все-таки емоційна спритність – це не про контролювання ваших думок або змушування до більш позитивного мислення. Бо дослідження також свідчать, що намагання примусити людей перейти від негативу («Я зіпсую всю презентацію») до позитиву («Ось побачите: я все подужаю») зазвичай не працює й може бути контрпродуктивним.

Емоційна спритність – це про розслаблення, заспокоєння і більш доцільне життя. Вона – про вибір того, як ви реагуватимете на свою систему емоційного попередження. Вона підтримує підхід, що його описав психіатр Віктор Франкль, який вижив у нацистському таборі смерті й потім написав книжку «Людина в пошуках справжнього сенсу» про значуще життя, у якому реалізується наш людський потенціал: «Є простір між спонукою і відповіддю [1 – Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.], – писав він. – У цьому просторі міститься наша сила вибору відповіді. У цій відповіді – наше зростання і наша свобода».

Показано, що під час відкриття цього простору між тим, як ви відчуваєте, і тим, що ви робите із цими відчуттями, емоційна спритність допомагає людям з будь-яким обсягом клопотів: негативне самосприймання, горе, біль, тривожність, депресія, зволікання, важкий перехід тощо. Емоційна спритність корисна не лише людям, які борються з власними труднощами. Вона залучає багато психологічних дисциплін[2 - На емоційну спритність впливають дослідження в царині соціальної, організаційної та клінічної психології. Особливо корисна терапія прийняття й заангажування, яку розробив професор і завідувач катедри психології в Університеті Невади Стивен Гейс з колегами і яку підтримує чимала спільнота дослідників і практиків у Товаристві контекстуальних біхевіористів. Спритність - ознака здоров'я й добробуту. У багатьох працях доведено, що нижчі рівні здібностей, на які спирається емоційна спритність, прогнозують меншу частоту успіху й добробуту, а вищі рівні мають критичне значення для психічного здоров'я й процвітання, а також те, що емоційної спритності можна вчитися. Чудові критичні огляди - див.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878; Biglan, A., Flay, B., Embry, D., & Sandler, I. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257-271; Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54; Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioral therapy intervention for burnout. *Work and Stress*, 27(2), 181-199; A-Tjak, J., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J., & Emmelkamp, P. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36; Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278.] для вивчення характеристик успішних людей, як-от Франкль, котрий пережив великі злигодні й звершив чимало великих справ.

Емоційно спритні люди динамічні. Вони демонструють гнучкість у взаєминах з нашим швидкозмінним і складним світом. Вони здатні витримувати найвищі рівні стресів і невдач, залишаючись у справі відкритими й сприйнятливими. Вони розуміють, що життя не завжди просте, але продовжують діяти згідно зі своїми найдорожчими цінностями та рухаються вперед - до своїх великих і тривалих цілей. Вони й далі відчувають гнів, сум тощо, - ніхто не позбувається цього! - але вони ставляться до цього із цікавістю, жалем і розумінням. Їх ці почуття не вибивають з колії, емоційно спритні люди, з усіма своїми хибами, звертаються до найвищих своїх поривань.

Я зацікавилася емоційною спритністю, еластичністю, ще коли жила в Південній Африці за доби апартеїду. Мое дитинство припало на жорстокий період примусової сегрегації, під час якої я частіше зазнавала згвалтування, ніж навчалась читати. Уряд виганяв людей з їхніх домівок і піддавав тортурам; поліція вбивала громадян, які просто прямували до церкви. У всіх громадських місцях чорні й білі діти мали перебувати окремішньо - у школах, ресторанах, туалетах, кінотеатрах. І хоч я біла й не зазнавала таких знущань, як чорні південноафриканки, ми з подругами не були захищені від насильства довкруг нас. Моя подруга зазнала

групового звалтування. Мого дядька вбили. Тому я ще замолоду зацікавилася тим, як люди собі дають раду (або не дають ради), коли бачать хаос і жорстокість довкола.

Коли мені виповнилося шістнадцять років, батькові, якому було лишень сорок два, поставили діагноз невеличкого раку і сказали, що жити йому лишилось кілька місяців. Це був травматичний досвід, і я почувалася в ізоляції: мені бракувало дорослих, з якими можна поділитись, а в ровесників такої халепи не було.

На щастя, у мене була турботлива викладачка англійської, яка заохочувала студентів вести щоденники. Ми могли записувати що завгодно, але щодня здавали їй щоденники на перегляд. На певному етапі я написала про татову хворобу і потім смерть. Учителька зробила запис із ширими роздумами й запитала, як я відчуваюся. Робота зі щоденником стала для мене основним джерелом підтримки, і незабаром я зрозуміла, що це допомагає мені описати, збагнути й розібратися в тому, що зі мною відбувалося. Це не зменшило мою журбу, але допомогло пережити травму. Мені додавав сил безпосередній аналіз тяжких емоцій, а не намагання їх обійти, – і відтоді це стало справою мого життя.

На щастя, апартеїд у Південній Африці відійшов у минуле, і хоча нинішнє життя не позбавлене смутку й жаху, більшість із вас, читачів, живе без страху інституціоналізованого насильства й гніту. А проте навіть у відносно мирних і заможних Сполучених Штатах, де я мешкаю вже понад десять років, чимало людей бореться за виживання і краще життя. Майже всі, кого я знаю, зазнають стресів і обтяжені проблемами кар'єри, сім'ї, здоров'я, фінансів, особисто вони відчують тиск таких потужних соціальних чинників, як негаразди в економіці, швидкі культурні зміни, нескінченна навала руйнівних технологій, що на кожному кроці відвертають нашу увагу.

Тим часом не легше і з багатозадачністю, цим патичком-рятівничком від перенавантажень. В одному дослідженні доведено [3 – Strayer, D., Crouch, D., & Drews, F. (2006). A comparison of the cell phone driver and the drunk driver. *Human Factors*, 48(2), 381–391.], що багатозадачність впливає на продуктивність людей, як алкоголь на водія. В інших дослідженнях продемонстровано, що невеликі щоденні рівні стресу [4 – Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312–17315.] (починаючи із заповнення в останню хвилину коробки для ланчу, батареї мобільника, яка сідає саме тоді, коли має пролунати критичний дзвінок у справі конференції, потяга, який завше спізнюється, вічної купи рахунків) можуть на десять років зістарити клітини мозку.

Клієнти весь час кажуть мені, що через вимоги сучасного життя вони відчуваються в тенетах, на гачку, тіпаються, ніби риба на волосіні. Вони хочуть чогось більшого в житті: досліджувати світ, одружитися, завершити проект, просунутися на роботі, розпочати свою справу, одужати, зміцнити стосунки з дітьми та іншими членами родини. Але буденні заняття не наближають їх до їхніх бажань, а інколи зовсім не збігаються з ними. Навіть коли вони щосили прагнуть знайти нарешті щось своє, на заваді стають не тільки поточні обставини, але й власні поразницькі думки

й поведінка. Ба більше, мої клієнти мають дітей і постійно нервуються, як такий стрес і перевантаження впливають на них. І тому саме зараз на часі ставати емоційно спритними. Коли земля хитається під ногами, треба бути метким і не впасти долілиць.

Неухильний чи спритний?

У п'ять років я вирішила втекти з дому. Чогось образилася на батьків, уже й не пригадую через що, але пам'ятаю, що думала тоді, ніби втеча – найрозумніший для мене вихід. Я ретельно упакувала торбинку, взяла банку арахісового масла й трохи хліба з комори, взяла сабо у вигляді червоно-білого сонечка й рушила в пошуку свободи.

Ми мешкали біля дороги зі жвавим рухом у Йоганнесбурзі, і батьки довго втовкмачували мені, щоб я ні за яких обставин сама не переходила вулицю. Уже біля рогу я зрозуміла, що продовження руху в широкий світ – не вибір. Перехід вулиці був під абсолютною і беззастережною забороною. Тож я зробила те, що зробив би кожен слухняний п'ятирічний втікач, котрому забороняли виходити на проїжджу частину: я обійшла квартал. І раз, і два, і три рази. До свого повернення додому після прикметної драматичної пригоди із втечею я чотири години кружляла довкола того самого кварталу, минаючи ворота рідного дому.

Так чи інакше ми всі таке робимо. Ми раз у раз йдемо (чи біжимо) докруг кварталів нашого життя, виконуючи писані, гадані чи уявні правила, переймаючись способами буття й праці, що не дають нам користі. Я завжди повторюю, що ми поводимося як надувні іграшки, які постійно вдаряються об ті самі стіни, не думаючи, що праворуч або ліворуч можуть бути відчинені двері.

Навіть коли ми визнаємо, що перебуваємо на гачку й нам потрібна допомога, люди, до яких ми звертаємось – сім'я, друзі, добрі начальники, лікарі, – не завжди її надають. У них свої проблеми, обмеження та справи.

Тим часом наша споживацька культура підтримує ідею, що ми можемо проконтролювати і владнати всі справи, які нас непокоять, і слід відкинути або замінити все, що нас не влаштовує. Нещасливі стосунки? Знайдіть іншого. Недостатньо продуктивний? Для цього є своє застосування. Коли нам не до вподоби те, що коїться в нашому внутрішньому світі, ми ставимося до цього зі звичних для себе позицій. Ми йдемо по крамницях, відвідуємо нового терапевта, переймаємося нашими нещастями й незадоволеннями, просто використовуючи «позитивне мислення».

На жаль, усе це працює погано. Намагаючись давати раду негативним думкам і почуттям, ми даремно на них зациклюємось. Спроби позбутися їх ведуть до того, що ми починаємо робити щось нікому не потрібне або вдаємося до заспокійливих засобів. Намагання змінити негатив на позитив веде прямцем до погіршення.

Щоб дати лад своїм емоціям, багато хто звертається до книжок або курсів лекцій про самопомогу, проте такі програми самопомоги зовсім неправильно висвітлюють проблему. Особливо хибною є реклама позитивного мислення. Дуже складно, а іноді й неможливо раптом почати думати про щось

гарне, бо мало хто здатний просто відімкнути погані думки й замінити їх прийнятними. Така порада не бере до уваги основне: ваші т. зв. негативні емоції часто насправді йдуть вам на користь.

Насправді негативність – нормальна. Це фундаментальний факт. Ми так влаштовані, аби іноді мати негативні відчуття. Просто така людська природа. Надмірність стресу через позитивну налаштованість – це результат того, що наша культура, образно кажучи, заліковує нормальні коливання наших емоцій, а суспільство часто дослівно заліковує невгамовних дітей і жінок з перепадами настроїв.

За останні двадцять років консультування, навчання й досліджень я випробувала і вдосконалила засади емоційної спритності, скеровані на допомогу численним клієнтам у досягненні великих звершень у їхньому житті. Серед клієнтів були загнані в глухий кут жінки, які силкувалися дати лад і сім'ї, і роботі, послі ООН, які змагалися за імунізацію дітей у ворожих країнах, лідери корпорацій, просто люди, які хотіли від життя більшого.

Нещодавно я оприлюднила результати цієї роботи в статті, надрукованій у «Гарвард Бізнес Рев'ю»[5 – David, S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. Harvard Business Review, 125–128.]. У ній я описала, як майже всі мої клієнти, і я сама також, потрапляють на гачок жорстких негативних схем. У цій публікації я запропонувала модель розвитку емоційної спритності, щоб відчепитися від цих схем й запровадити успішні й тривалі зміни. Стаття протягом кількох місяців перебувала в рубриці часопису «Найбільш популярні»: за короткий час її прочитали понад чверть мільйона користувачів, що дорівнює паперовому накладу «ГБР». «ГБР» оголосив її «управлінською ідеєю року», і її підхопили численні часописи, як-от «Вол Стріт Джорнал», «Форбс», «Фест кампені». Видавці називали емоційну спритність «наступним емоційним інтелектом», визначною ідеєю, що змінює ставлення суспільства до емоцій». Я це згадала не для реклами, а тому що реакція на публікацію змусила мене зрозуміти, що стаття з'явилася вчасно. Здається, мільйони людей шукають кращого шляху.

Ця книжка є значно розширеною і більш удосконаленою версією дослідження і порад, відображених у статті в «ГБР». Але перед тим, як перейти до суті, я маю показати вам картину, аби ви бачили, куди ми прямуємо.

Емоційна спритність – це процес, що дає змогу грати на повну, змінюючи поведінку й дотримуючи її, аби жити у злагоді з власними намірами й цінностями. Це не процес ігнорування складних емоцій і думок, а процес вивільнення емоцій і думок, мужнього і співчутливого до них ставлення, а також – проходження повз них далі, до великих звершень у житті.

Набуття емоційної спритності відбувається протягом чотирьох етапів, про які поговоримо детальніше.

## ВИОКРЕМЛЕННЯ

Вуді Аллен якось сказав, що 80 % успіху забезпечує виокремлення. У контексті цієї книжки це означає заглиблення у свої думки, емоції та



поведінку з власної волі, із цікавістю й добротою. Деякі із цих думок і емоцій вагомі й відповідають моменту. Інші – уламки старого, що в'їлися в психіку, як пісня Бйонсе, котру тижнями не можна вигнати з голови.

У будь-якому разі – чи йдеться про точне відбиття реальності, чи про шкідливе спотворення – ці думки й емоції – частина нас самих, і ми можемо навчитися працювати з ними й рухатися далі.

## ВИХІД ЗА МЕЖІ

Наступним елементом, після досягнення думок та емоцій, є відхід від них і спостереження їх як таких – просто думки, просто емоції. У такий спосіб ми створюємо, за Франклем, відкритий і неупереджений простір між почуттями і реакцією на них. Ми можемо також процесуально визначити складні відчуття і знайти властивіші реакції на них. Спостереження збоку не дає перехідному ментальному досвіду нас контролювати.

Ми виходимо за межі об'єкта, і ширший погляд дає змогу бачити себе як шахову дошку[6 – Цією метафорою я зобов'язана: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.] з великою кількістю можливостей, а не як поодинокую фігуру на дошці, що має наперед визначені правила руху.

## Реалізація власних спонук

Ви розосередили й заспокоїли ментальні процеси, створили необхідний простір між мисленням і мислителем, а тепер можна сфокусуватися на суті – стрижневих цінностях і найважливіших цілях. Розпізнавання, прийняття і дистанціювання від лячного, болючого, розривного емоційного матеріалу надає нам можливість частково залучити нашу далекоглядність, що об'єднує мислення й почуття з довготерміновими цінностями й прагненнями та може допомогти знайти нові й кращі шляхи досягнення мети.

Ви щодня ухвалюєте тисячі рішень. Що краще зробити після роботи: піти до фітнес-центру чи просто розслабитися? Прийняти дзвінок від приятеля, який дошкулив вам, чи перевести його на голосову пошту? Я називаю ці маленькі рішення пунктами вибору[7 – This concept is used in David, S. (2009, September). Strengthening the inner dialogue workshop facilitated for Ernst & Young.]. Ваші стрижневі цінності – це компас, що допомагає рухатись у правильному напрямку.

## Рух уперед

## Принцип дрібних прийомів

Традиційна самопомога трактує зміну як вищу мету і ґрунтовну трансформацію, а результати дослідження схиляють нас до іншого: дрібні, сплановані на основі ваших цінностей прийоми здатні істотно змінити ваше

життя. Це насамперед стосується рутини повсякдення, коли щоденне повторення дрібних втручань дає можливість зробити потужні зміни.

### Принцип рівноваги

Рухи у виконанні гімнастики світового рівня здаються невимушеними завдяки гнучкості й тренуваності м'язів тулуба – її стрижня. Якщо щось вибиває її з рівноваги, стрижень допомагає все виправити. Але щоб змагатися на найвищому рівні, вона постійно мусить виходити за зону комфорту, щоб спробувати виконати складніші рухи. Нам теж слід знайти досконалу рівновагу між викликом і компетенцією, – тож ми не самовдоволені й не приголомшені, виклики натомість нас збуджують, наснажують, сповнюють ентузіазму.

Бізнесвумен Сера Блеклі, засновниця фірми спідньої й коригувальної білизни «Спенкс» [8 – Caprino, K. (2012, May 23). 10 lessons I learned from Sarah Blakely that you won't hear in business school. Forbes.], колись наймолодша у світі мільярдерка, яка всього добилася власними руками, пише, як за вечерею батько казав: «Ну ж бо, розповідай про свої провали сьогодні». Це не для того, щоб деморалізувати її. Батько хотів заохотити дітей іти поза межі, і нівроку було, навіть прийнятно, десь перечепитися під час спроби зробити щось нове й важке.

Остаточна мета емоційної спритності – не дати занепасти протягом життя відчуттю виклику й зростання.

Сподіваюсь, книжка стане гарною дорожньою мапою для реальних поведінкових змін – нового способу дій, щоб прожити життя так, як ви хочете, щоб допомогти перевтілити найбільш клопітні відчуття на джерело енергії, творчості, проникнення в сутність.

Починаймо!

### Розділ 2. На гачку

Голлівудський сценарій живе або вмирає залежно від здатності піймати на гачок глядача, зацікавити його, – він урухомлює і розгортає сюжет. Такий гачок обов'язково передбачає конфлікт, і, піймавшись на цей гачок, ми втримуємо увагу на тому, як і чому розв'язується конфлікт.

Як психолог, я вважаю, що книжки й фільми, які ловлять мене на гачок, містять більш-менш гострий конфлікт, притаманний власне природі героя. Долаючи різні перешкоди, актор не розуміє жінок, доки, вкрай потребуючи роботи, він не удає із себе жінку в реальному житті («Тутсі»). Інженю

боїться зобов'язань («Наречена-утікачка»). Або найвідоміша крута інтрига: професійний вбивця дістає по голові, приходять до нього посеред інтриги зі стрільниною й не тямить, хто він і що йому треба («Хто такий Бурн?»).

Ми можемо не мчати в кабриолеті повз пальми і не зустрічатися з кінозірками, але кожен із нас у свій спосіб є голлівудським кіносценаристом. Це через те, що ми щодня, щохвилини пишемо сценарії, які висвітлюються в Синефлексі нашої голови. Лише в історіях нашого життя згаданий гачок не передбачає, що ми під час збудження сидимо на краєчку сидіння. Це означає, що нами заволоділа самозгубна емоція, думка, поведінка.

Людський мозок – це машина, яка виробляє думку (суть), а більша частина життя витрачається на аналіз мільярдів бітів сенсорної інформації, що нас щодня бомбардують. Процес осмислення полягає в тому, що все побачене, почуте, удосвідчене разом із стосунками у вирі довкола нас організується в наратив: Це я, Сьюзен, прокидаюсь. Малий ссавець, що застрибує на мене, мій син Ноа. Колись я мешкала в Йоганнесбурзі, а тепер живу в Массачусетсі. Я повинна встати й готуватися до зустрічі. Це я й роблю. Я психолог і приймаю людей, намагаючись їм допомогти.

Наратив досягає своєї мети: ми розповідаємо собі такі історії, щоб організувати наш досвід і бути при тямі.

Проблема в тому, що ми неправильно все сприймаємо. Люди, які не мають таких реалістичних і логічних історій або історій, цілковито відірваних від життя, називаються психотиками. Більшість із нас не чує голоси й не має оман величі, а от у наших сценаріях ми досить вільно поведимося з правдою. Іноді нам навіть не до тямі, що ми це робимо.

Ми собі приймаємо ці переконливі самозвіти без питань, ніби це правда, вся правда й нічого, крім правди. Ці історії незалежно від їхньої правдивості могли бути написані на ментальній класній дошці в третьому класі, або ще до того, як ми навчилися ходити й розмовляти.

Ми вповзаємо в ці байки й даємо змогу цьому реченню або уступу, які могли з'явитися 30–40 років тому й ніколи об'єктивно їх не тестували і не верифікували, репрезентувати всю сукупність наших життів. І таких плутаних сценаріїв стільки ж, скільки й людей:

«Батьки розлучилися одразу після мого народження, – отже, я відповідальний за алкоголізм матері».

«Я був інтровертом у дуже товариській родині, і тому мене ніхто не любить».

Ad infinitum[9 – До нескінченності. (Прим. пер.)].

Ми й на нижчому рівні щодня придумуємо такі історії. І я таке вигадувала. Ось приклад: кілька років тому колега повідомив мені голосовою поштою, що він збирається запозичити – тобто «вкрати» – мою концепцію для назви своєї нової книжки. Він сподівався, що я «не буду заперечувати», як він сказав.

Тобто не дозволу спитав, а спокійнісінько ствердив факт.

Привіт, звичайно, я проти! Він використовував мою концепцію, котру я планувала використати сама. Я прокляла той день, коли ненароком вибовкала йому це на конференції. Але нічого не вдієш! Професіонали не можуть опускатися до лайок.

Я затамувала гнів і зробила те, що більшість із нас робить: зателефонувала чоловікові, щоб звірити йому все. Але мій чоловік Ентоні – лікар, і, взявши слухавку, він сказав: «Сьюзі, я не можу розмовляти. У мене пацієнт на операційному столі чекає на невідкладні заходи». Отакої! «Приїхали» вдруге, тепер чоловік ужучив!

Така логіка ситуації – порятунок життя пацієнта важив тоді для нього більше, ніж бесіда зі мною, – ніяк не гасила гнів, що закипав у мені. Як міг чоловік так поставитися до мене... саме тоді, коли я його потребувала? Ураз ця думка переінакшилась на «Як мені треба – його ніколи немає поруч». Мій гнів кипів, і я вирішила не відповідати на його дзвінок, коли він зателефонував. Я потрапила на гачок.

Отак. І замість того щоб побалакати з колегою і спокійно та однозначно висловити йому моє несхвалення та спробувати знайти прийнятне рішення, два дні я дратувалась і не зронила ні слова до свого безневинного чоловіка, бо «його ніколи немає поруч»!

Геніально, еге ж?

Несправедливо, що ці сумнівні, не завжди докладні історії, які ми собі оповідаємо, створюють такі конфлікти, марнують час і через них у хаті віє холодом. А ще більша проблема – конфлікт між світом цих історій і світом, у якому ми хочемо жити і в якому ми могли б процвітати.

У звичайний день більшість із нас вимовляє приблизно 16000 слів[10 – Mehl, M., Vazire, S., Ramirez- Esparza, N., Slatcher, R., & Pennebaker, J. (2007). Are women really more talkative than men? Science, 317(5834), 82. У цьому милому дослідженні записували кожне слово учасників протягом кількох днів, щоб виявити гендерні відмінності в балакучості. Висновок: «Поширений і часто повторюваний стереотип про балакучість жінок є безпідставним.]. Але наші думки – внутрішній голос – продукують набагато більше слів. Цей голос свідомості – мовчазний, але невтомний торохтій, що потай і невтомно завантажує нас спостереженнями, коментарями й аналізом. Ба більше, цей невпинний голос професори літератури називають ненадійним оповідачем – згадайте Гумберта Гумберта в «Лоліті» або Емі Данн у «Пропала дівчина». Як і у випадку цих двох персонажів, що їхнім оповідям про події не вельми можна довіряти, наш внутрішній оповідач може бути упередженим, дезінформованим або й вдаватися до умисного самовиправдання чи обману. Навіть гірше, він не замовкне. Ви можете не ділитися думками, що спливають вам на гадку, але ж як зупинити появу цих думок? Щастя вам.

Адже ми часто приймаємо твердження, що дзюркочуть із цього невичерпного джерела теревенів, і вважаємо їх реальними фактами, хоча насправді це складна мішанка оцінок і суджень, підсилених нашими емоціями. Одні

думки – позитивні й помічні, інші – негативні й непомічні. У будь-якому разі наш внутрішній голос рідко буває нейтральним і безпристрасним.

Наприклад, зараз я сиджу за письмовим столом і дуже поволі пишу цю книжку. «Я сиджу за столом». Це проста думка, що спирається на факт. Так само «Я пишу книжку» або «Я пишу дуже поволі».

Гаразд. Доки непогано. Але відтепер мої фактичні спостереження надто легко переходять у царину думки. Оповідь, призначена для мене, може легко перетворитися на гачок, і я зависаю на виверткій і невивченій ідеї, наче окунь, яким пообідає рибалка.

«Я пишу дуже поволі» – це самокритична оцінка, яка вельми швидко впливає з «Я – повільний автор». Інша думка – «Я працюю повільніше за інших авторів» – перетворює попередню, що спирається на факти, на порівняння. «Я відстаю» – додає елемент неспокою. А далі йде осудливе підсумкове судження: «Я вводила себе в оману щодо того, скільки здатна написати до остаточного терміну. Чому я не можу бути чесною із собою? Це вже край». І це далеко відсувається від фактичної вихідної точки: я сиджу за столом і поволі пишу книжку.

Аби переконатися, наскільки легко люди переходять від факту до думки, до судження і тривоги, виконайте таку вправу для мозку. Прочитайте послідовно такі підказки:

Ваша мобілка.

Ваш будинок.

Ваша робота.

Ваша рідня з боку вашого подружжя.

Ваша талія.

Коли ви висловлюєтеся за спонтанною асоціацією, деякі думки можуть спиратися на факти. «На тому тижні я обідала з родичами» або «Я маю плани на понеділок».

А тоді подивіться, що відбувається із цими надокучливими думками, оцінками, порівняннями, тривогами:

Моя мобілка... потребує апгрейду.

Мій будинок... завжди в безладі.

Моя робота... суцільний стрес.

Моя рідня з боку мого подружжя... псує дітей.

Моя талія... стане, як раніше, із цією дієтою.

На семінарі я іноді прошу присутніх анонімно перелічити власні складні ситуації, думки й емоції. Ось деякі непомічні «власні історії» однієї групи високопосадовців і ситуації, що їх надихали:

- Таланить комусь іншому: «Я недостатньо вправний. Чому не я?».
- Робота повний робочий день: «Життя не заладалося. Довкола мене безлад, сім'я ображається, що я не беру участі в спільному дозвіллі».
- Виконання складного завдання: «Чому, з біса, на це йде стільки часу? Якби я мав хист, то робив би все швидше».
- Пропущене підвищення: «Я – ідіот і недолугий. Дозволяю обдурювати себе».
- Запропонували зробити щось нове: «Я злякався. Це не працюватиме».
- Громадські зобов'язання: «Я ніяковітиму, і всі вважатимуть, що я ріс у печері».
- Негативний відгук: «Мене виженуть із роботи».
- Зустріч зі старими друзями: «Я – невдаха. У них набагато яскравіше життя, ніж у мене. І заробляють вони більше!»
- Спроба скинути вагу: «Я – гидка свиня. Треба це кидати. Усі в нашій кімнаті мають кращий за мене вигляд».

А ось і ключ[11 – Цим прикладом – «Мері мала маленьке ягнятко» – я зобов'язана Стівенові Геесу.] до того, чому відбувається такий простий перехід від нейтральної думки до рибки на волосіні:

Мері мала маленьке \_\_\_\_\_.

«Ягня», еге ж? Цілком можливо. Це слово спало на думку автоматично.

Через рефлексивність наших реакцій упіймання на гачок стає майже неunikним.

Гачок – звичайнісінька ситуація повсякдення. Це може бути жорстка розмова з начальником, стосунки з родичем, якого ви боїтеся, презентація незабаром, суперечка з любаскою про гроші, поганий табель дитини або просто рух у годину пік.

На ситуацію можна також реагувати автопілотом. Можна сказати щось саркастичне, замовкнути, не звертати уваги на почуття, зволікати, піти геть, поринути в роздуми, перейти на крик.

Автоматично реагуючи в невластивий спосіб, ви ловитеся на гачок. Результат такий же передбачуваний, як і слово «ягня», що скочило до голови після слів «Мері мала маленьке...». Перед вами смикається принада, і ви без вагань хапаєте її.

Ви потрапляєте на гачок, щойно починаєте сприймати думки як факти.

Це я робити не вмю. Завше тільки все псую.

Відтак ви починаєте уникати ситуацій, які зумовлюють такі думки.

І пробувати не буду.

Або можете нескінченно повторювати цю думку.

Спроба минулого разу була принизливою.

Іноді, можливо, за порадою з добрих намірів друга чи члена родини, ви намагатиметеся відгетькати такі думки.

Мені не слід так думати. Це контрпродуктивно.

Або затято змусите себе зробити те, чого боїтеся, навіть якщо до дії спонукує гачок, а не щось для вас цінне.

Треба спробувати. Треба навчитися це любити, хоч воно і вб'є мене.

Усі ці внутрішні теревені не лише вводять в оману, а ще й виснажують. Вони вичерпують важливі розумові ресурси, які можна було б використати доцільніше.

Отже, наші ментальні звички насправді сполучні з нашими емоціями, що, як турбокомпресор, породжують реакцію і підсилюють ефект «ловитви думок на гачок».

Уявімо, що ви відвідуєте курс із вивчення нової інтергалактичної мови[12 – Німецький психолог Вольфганг Келер спочатку демонстрував консистентне мавпування фігура – звук. Він виявив, що вигадане слово «малума» відповідало круглій фігурі, а «такете» – кутастій. Див.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3–34.]. Цією мовою одна із запропонованих фігур називається «буба», а інша – «кिकі». Викладач влаштовує несподіваний іспит і питає, як яка фігура називається. Скажімо, ви вважаєте, що фігура ліворуч називається «кिकі», а праворуч – «буба».

Творці цього експерименту В. С. Рамачандран і Едвард Габбард виявили, що таким було бачення 98 % людей. Таким самим був і вибір дворічних дітей[13 – Maurer, D., Pathman, T., & Mondloch, C. J. (2006). The shape of boubas: Sound-shape correspondence in toddlers and adults. *Developmental Science*, 9 (3), 316–322.], які ще не знають ні мовних зразків, ні англійської. Від

кампусу Каліфорнійського університету в Сан Дієго, у якому викладає Рамачандран, і мурів Єрусалима до ізольованих берегів озера Танганьїка в Центральній Африці, де панівна мова суахілі, – цей універсальний вибір вбудований у мозок. Незважаючи на мову, культуру, абетку, через лічені секунди після демонстрування беззмістовних символів центри слуху людини ідентифікують, що в слові «кики» задньопіднебінний змичний звучить глухо, а слово «буба» – м'якіше й ніби більш заокруглено.

Така асоціація певної форми та звуку[14 – Після пошкодження ангулярної звивини пацієнт С. Дж., колишній лікар, продовжив говорити гарною англійською і навіть діагностувати хворобу на основі переліку симптомів. Але коли група Рамачандрана протестувала його щодо значення 20 прислів'їв, жодної правильної відповіді лікар не дав. Він замикався у світі буквальних значень і не міг вловити глибші метафоричні зв'язки. Наприклад, коли йому запропонували пояснити «Не все те золото, що блищить», він сказав, що треба бути дуже обачним, купуючи коштовності. Синестезія, загадкове явище, яке уражає 1-2 % населення, може бути прикладом перехресних гіперзв'язків. Це крайня межа демонстрації буба й кика. У всьому іншому хворі на синестезію – нормальні люди, проте певні стимули вони сприймають то нормально, то несподівано. Наприклад, число може сприйматися і як число, і як колір («5» може бути червоним, а «6» – пурпуровим); звучання може викликати колір (до-діез – блакитний) або смакове відчуття (літера «А» може нагадувати смак напівстиглих бананів). Френсіс Галтон уперше задокументував хворобу 1880 року. Це сімейна хвороба, і найчастіше вона трапляється у творчому середовищі. Див.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3-34. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2003). Hearing colors, tasting shapes. *Scientific American*, 288 (5), 52-59. Зазначену роль ангулярної звивини у розумінні метафори досліджував Кріш Сатіан і його група в Університеті Еморі. Дослідження триває. Simon, K., Stilla, R., & Sathian, K. (2011). Metaphorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex. *Brain and Language*, 120 (3), 416-421.], як вважають, відбувається в ангулярній звивині головного мозку – зоні, яка розміщена на перетині центрів дотику, слуху й бачення і де формується таке судження. Вона залучається до сенсорного змішування, інтегрування звучань, відчуттів, образів, символів, жестів і може навіть бути причиною нашого мислення метафорами.

Ми кажемо: «Це кричуща сорочка» або «Це гострий сир», попри те, що вульгарна гавайська сорочка не кричить, а кусень чеддеру, що вам смакує, палець вам не відріже. (До речі, пацієнти з порушеннями функції ангулярної звивини можуть чудово розмовляти англійською, але не розуміти метафор. Це саме стосується нижчих приматів, у яких ангулярна звивина становить одну восьму нашої.)

Наша здатність до сенсорного змішування не лише допомагає поетам і письменникам творчо модифікувати фрази, а також причетна до ловів нас на гачок. А це тому, що ми не ставимося до наших думок з абсолютною нейтральністю в дусі п. Спока: «Мені оце спало на думку, що конкурент мене підсиджує. Як цікаво».

Натомість з думками пов'язані візуальні образи, символи, ідіосинкретичні інтерпретації, судження, висновки, абстракції, дії. Це надає нашому



розумовому життю яскравої наповненості, але також може позбавити об'єктивності й залишити на поталу інтрузивним ідеям незалежно від того, правдиві вони чи ні, помічні вони чи ні.

У суді зазвичай показують присяжним світлини автопсії, але не місця злочину. А все тому, що хаотичні, жорстокі, криваві зображення справлять невідпорне враження на присяжних, які повинні логічно і нейтрально розглядати справу. Світлини автопсії роблять за яскравого освітлення на сталевому столі, – усе клінічно чисто. А світлини з місця злочину містять дрібні деталі, які характеризують людяність жертви: портрет дитини на заляпаному кров'ю комоді, розв'язані шнурівки на стареньких кросівках – або драматизують страждання жертви. Такі експресивні зображення підштовхують присяжних подбати про помсту: «Жертва схожа на мене. Підсудний має прекрасне алібі, але хтось же має заплатити за цей жах!»

Яскрава, кольорова природа нашого когнітивного процесу змішується з емоціями і посилюється ними – така еволюційна адаптація добре нам прислужилася, коли нам загрожували змії, леви та сусідні племена. Перед загрозою ворога чи хижака пересічний мисливець-збирач не міг дозволити собі витратити час на абстракції в душі Спока: «Мені загрожують. Як мені оцінити наявні опції?»

Щоб вижити, нашим предкам треба було відчувати небезпеку нутром, аби схоплення значення автоматично вело до прогнозованої реакції, урухомленої ендокринною системою: реакція завмири-бийся-тікай.

Коли мені було трохи більше двадцяти і я рік жила з матір'ю, подругу і її хлопця згвалтувала й побила в їхньому помешканні банда, яка вдерлася до їхнього дому й чекала, доки вони повернуться з вечері під час побачення. Як я вже згадувала, такі страшні злочини були в Йоганнесбурзі звичною справою. Після цього мені більше, ніж будь-коли, було паскудно.

Якось я поверталася звідкись пізно ввечері додому й опинилася в дуже небезпечному районі. Дорогою мені здалося, ніби хтось мене переслідує. Проте до самого будинку я нікого не бачила. Я ввійшла, а потім хотіла повернутися до автівки по речі. Через півгодини я вийшла з дому й попрямувала до автівки – усе було безпечно і гарно. І тоді я почула горловий крик. Я підвела очі. Двоє чоловіків наближались до мене з пістолетами в руках. Мої почуття були наструнчені через страх протягом останніх годин і пам'ять про напад на друзів, і тому, не чекаючи ні секунди, я взялася репетувати. З мого рота виривалося гучне, барвисте, агресивне лихослів'я (скажу без зайвої скромності, що слова ті були надто міцні, аби їх тут повторювати). Це було настільки несподіваним для чоловіків, що вони й самі оторопіли. (Уявляю, що вони думали, дивлячись на божевільну, що зірвалася з ланцюга!) І вони метнулися до кущів, звідки вийшли, і зникли. Я й досі вдячна чуттєвому змішуванню в моєму мозку: дивись, пам'ятай, відчувай, слухай, реагуй – і все це разом.

Однак цей же неймовірний механізм змішування готує нас до потрапляння на гачок. Добре, що в нинішньому світі всі наші проблеми й навіть більшість загроз невиразні й мають довготерміновий характер: це вже не «Йой! Змія!». Це здебільшого: «Чи безпечна моя робота?», «Чи вийду я на пенсію без достатніх грошових накопичень?», «Невже моя донька так втїхалася в того лайдака Петерсена, що й оцінки почали гіршати?». Однак через

асоційовані емоції наші думки, навіть найпоміркованіші сценарії «зрізів життя», що проектується в голові – подружжя старіє, дівчина-підліток закохалася, – стають спусковими гачками, що на автопілоті запускають реакції сильного неспокою, страху, відчуття негайної загрози.

Ось як випадкова думка може перетворитися на постійний гачок:

внутрішнє базікання + змішування думок + емоційний удар = на гачку

1. Усе починається з дослуховування до ВНУТРІШНЬОГО БАЗІКАННЯ..

Кілька днів ми з Джейн не спілкувалися як мати з дочкою. Я не завжди маю на це час. Мені слід більше з нею бувати. Але як же встигнути, якщо кінця-краю немає роботі? Мішель Сміт знаходить час на теплі стосунки з донькою. Вона така гарна мати. У неї чітко виписані всі пріоритети. А що зі мною? У мене все не так.

2. Внаслідок ЗМІШУВАННЯ ДУМОК базікання переплітається з пам'яттю, зоровими образами, символами..

Погляньте-но на мою маленьку донечку. Вона так швидко підростає. Я їй досі відчуваю запах перекуси, яку мати готувала, коли я поверталася зі школи. Мені й для Джейн слід пекти смаколики. Я вже бачу, як вона закінчує школу та йде з дому з отим лайдаком Рікі Петерсеном і ненавидить мене. Чому клієнт надіслав імейл про роботу в суботу? Я йому зараз скажу все, що думаю про нього. І НІ, ДЖЕЙН. Я НЕ МОЖУ ПІТИ З ТОБОЮ ПО КРАМНИЦЯХ. МЕНІ ТРЕБА ПРАЦЮВАТИ. ТИ НЕ РОЗУМІЄШ?

3. Додайте ЕМОЦІЙНИЙ УДАР..

Невже я справді таке бовкнула коханій дитині? Відчуваю свою провину. Я помиратиму сама, бо донька мене ненавидить. Колись я любила свою роботу, але тепер ненавиджу її, вона відбирає в мене час, призначений для сім'ї. Я – нікчемна й нещасна невдаха. Мое життя змарноване.

Емоційний удар – один із багатьох «спеціальних ефектів», що надають несамовиті сили сценаріям, які ми пишемо, аби наше життя було змістовним, навіть якщо сюжет – суцільна вигадка. Поет Джон Мільтон [15 – Milton, J. (2009). Paradise lost. New York: Penguin Classics (original work published in 1667).] підсумував це ще в XVII ст.: «У розуму своє місце, і сам він може небо перетворити на пекло і пекло – на небо». А у світі влучних афоризмів є й таке: «Якби бажання були крильми, то й свині літали б». Тим часом розум створює власний всесвіт, і ми не можемо розв'язувати наші проблеми лише через твердження й позитивне мислення. І, звичайно, рішення Нової доби, коли на проблеми ставлять смайлики, ці проблеми тільки поглиблює. Отже, питання поступу звучить так: «Хто керує – думка чи той, хто думає?»

Почасти наші проблеми в тому, як ці думки ми обробляємо.

Швидко й повільне думання

1929 року бельгійський художник Рене Магрітт епатував мистецький світ своїм полотном «Зрада образів». Можливо, ви його бачили: попід люлькою підпис Cici h'est pas une pipe. Переклад: «Це не люлька».

Спершу можна подумати, що сюрреаліст просто провокує глядачів таким абсурдом. Але насправді його оцінка – важлива попереджувальна оповідь про те, як ми обробляємо інформацію і як мозок квапиться й робить хибні висновки або застрягає в шкідливій когнітивній рутині.

Дивлячись на «Зраду образів», ми бачимо олійний пігмент, нанесений пензлем на полотно так, що змушує нас думати про люльку. Але Магрітт має рацію: це не люлька. Це двовимірне зображення нашої ідеї люльки. Єдиний спосіб її запалити – розірвати полотно і з клаптів скласти реальну люльку. У такий спосіб Магрітт говорить, що образ – не річ. Або, як сказав філософ Альфред Кожибський [16 – Korzybski, A. (1933). A non-Aristotelian system and its necessity for rigor in mathematics and physics. *Science and Sanity*, 747-761. Цю доповідь було вперше прочитано на засіданні Американського товариства підтримки науки 28 грудня 1931 року.], «мапа – не територія».

Люди полюбляють витворювати ментальні категорії, а тоді припасовувати до них об'єкти, досвід, навіть людей. Коли щось не пасує, то підпадає під категорію «речі, котрі не пасують». Категорії можуть бути корисними, коли ви класифікуєте акції з високим і малим ризиком, що спрощує вибір інвестицій під ваші фінансові цілі.

Коли нам стає надто зручно і звично із жорсткими передвизначеними категоріями, то йдеться, за визначенням психологів, про завчасне когнітивне зобов'язання, тобто звичайну негнучку реакцію на ідеї, речі, людей, навіть нас самих. Ці швидкі й прості категорії та результативні поквалні судження часто називають евристиком, хоча практичні правила також добре працюють. Діапазон евристики – від раціональних заборон [17 – Верхній і нижній бік евристики стосовно спритності добре описано у вид.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878. Також див.: Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111 (2), 256-274.] («Я не ім закуски у вуличних кав'ярнях Стамбула в серпні») і до таких осудних шор, як расова чи класова упередженість або самообмеження відлюдків («Я не танцюю»).

Щодо тенденції наших думок змішуватися з емоціями, розкласти все по полицях для зручності сортування і потім приймати швидкі й імпульсивні рішення на їхній основі, то в її розвитку простежується своя рація. Життя стає набагато простішим, коли не треба аналізувати кожний варіант вибору (як у тих новомодних ресторанах, де офіціант випитує найдрібніші деталі ваших преференцій, доки вам кричати хочеться: «Просто принесіть мені клятий салат! Вичавіть на нього майонез! Мені байдуже!»). Ми по вуха загрузнемо в аналізі, якщо не матимемо власних практичних навичок, що дають змогу подолати рутину, не витрачаючи забагато розумової енергії.

Евристика під'єднується в ту мить, коли ми когось зустрічаємо і відразу починаємо визначати, чи хочемо знайомитися з ним ближче або привітаємось і підемо далі. А ще, виявляється, ми дуже добре інстинктивно оцінюємо

людей. Оцінювання за лічені секунди спирається на обмаль свідчень, але зазвичай дуже точне. Як свідчать дослідження, перші враження суб'єкта від невідомої особи часто-густо збігаються з оцінками особистості, які роблять її друзі й сім'я.

Тисячоліття тому вміння миттєво оцінювати чужинців допомагало людям налагоджувати довірчі стосунки, міцніші за кривні зв'язки. Це призвело до розвитку сіл, міст, суспільств (тобто цивілізації).

Якби в людей не було прогностичної здатності евристики («сильний потиск руки, мила усмішка – ніби парубок нівроку») і їм доводилося б свідомо опрацьовувати кожний вираз обличчя, бесіду, нову інформацію, то їм, власне, не лишилося б часу для життя.

На жаль, поквапні враження можуть бути хибними. Вони можуть спиратися на неслухні й неточні стереотипи або фальшування шахраїв. А вже як щось уроїться в голові, переосмислити й змінити складно. Коли ми квапимося із судженнями, то часто переоцінюємо інформацію похапцем та недооцінюємо тонкощі, на розкопування яких потрібен час.

У книжці «Мислення швидке і повільне» психолог Деніел Канеман[18 – Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697–720.] описав роботу людського мозку у двох основних режимах мислення. Думки в системі 1 типово швидкі, автоматичні, легкі, асоціативні та імпліцитні, тобто не підлягають негайному самоаналізу. Часто вони переобтяжені емоціями та керуються звичками, а тому дозволяють нам ловитися на гачок.

У системі 2 думки повільніші й зваженіші. Вони потребують набагато більших зусиль і глибшої уваги. Вони також гнучкіші й підлягають правилам, установленим свідомо. Операції системи 2 дають змогу нам створити простір між стимулом і реакцією, про що говорив Віктор Франкль, простір, який надає вираження нашій людськості й дає змогу нам процвітати.

Пригадую, якось я дивилася бесіду Білла О'Райлі з коміком Девідом Леттерманом. Консервативний учений щось запитував, а тоді брався драгувати коміка, приказуючи: «Це ж просте питання!»

Леттерман відповів: «Для мене воно не просте, бо я ж думаю».

Девідові довго плескали в долоні.

Як згадувалося, швидке інтуїтивне мислення за системою 1 може бути потужним і точним. Д-р Герд Гігеренцер, директор Інституту людського розвитку імені Макса Планка в Берліні та один з тих науковців, працю яких обговорювали на сторінках бестселера «Мерехтіння» Малкольма Гледвелла, – соціопсихолог, відомий своїми роботами про інтуїтивне мислення. Він описує ці види інтуїтивної реакції як таємницю[19 – Gigerenzer, G. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 107–139.], що невідома й самому суб'єктові. Ми знаємо лише те, що ці люди покладаються на прості підказки з довкілля, відфільтровуючи решту інформації, яку наші умовності й життєвий досвід (або забуття, або звичка) вважають не вартою уваги.

Деякі інтуїтивні реакції постають з практики та вміння. Є майстер із шахів, який може поглянути на перебіг гри й спрогнозувати десяток наступних ходів, або медсестра по догляду за кардіологічними хворими, яка за милю визначає серцевий напад, або пожежник, який знає час евакуації!

Проте інтуїтивні реакції за системою 1 мають і темний бік[20 - Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865-878.]. Коли в опрацюванні інформації й поведінки починає переважати евристика, ми неправильно застосовуємо практичні навички, що погіршує здатність помічати незвичайні відмінності або нові можливості. Нам бракує спритності.

Пересічний кіноглядач, який поринув у перегляд фільму, може не помітити деталей і помилок сюжету або перебігу сцени, як-от у великому плані актор тримає філіжанку кави, а через кілька секунд у загальному плані - ні. Дослідники пропонували учасникам переглянути в лабораторії короткі відео[21 - Ці праці описують «сліпоту до змін», тобто труднощі в помічанні великих змін у баченій картині або «сліпоту через неухважність», тобто нездатність зауважити неочікувані інклюзії в баченій картині. Обидва ефекти засвідчують глибоку розбіжність між тим, що ми думаємо, що ми бачимо, і тим, що насправді є перед нами. Такі ж розбіжності задокументовані, приміром, між тим, що ми чуємо, і, точніше, тим, що не чуємо. Див.: Simons, D., & Rensink, R. (2005). Change blindness: Past, present, and future. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (1), 16-20; Jensen, M., Yao, R., Street, W., & Simons, D. (2011). Change blindness and inattention blindness. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2 (5), 529-546; Levin, D. T., & Simons, D. J. (1997). Failure to detect changes to attended objects in motion pictures. *Psychonomic Bulletin and Review*, 4, 501-506.], у яких є порушення перебігу дії. У знятій сцені розмови камера постійно працює з наїздами від одного мовця до іншого, а в одного героя, наприклад, постійно міняється одяг. Або герой підводиться, щоб відповісти на телефонний дзвінок, і тут камера змінює кут зйомки, а в новому кадрі героя грає вже інший актор. Зазвичай дві третини учасників перегляду цих помилок не помічають, навіть коли міняють головного героя.

Ці самі вчені провели інше дослідження[22 - Simons, D. J., & Levin, D. T. (1998). Failure to detect changes to people in real-world interaction. *Psychonomic Bulletin and Review*, 5 (4), 644-649.], у якому експериментатор зупиняв студентів у кампусі, щоб запитати дорогу. Під час розмови студента з дослідником двоє інших дослідників з групи проносили між ними дерев'яні двері. Два члени групи придумали дотепний хід, гідний Пенна й Теллера: вони мінялися місцями, тобто коли прибирали візуальний бар'єр (двері), експериментатора замінювала інша людина. Дивовижно, але половина піддослідних студентів заміни не помітила й завершила розмову, ніби нічого не сталося.

Трагічний життєвий приклад цього феномена стався вдосвіта в Бостоні в січні 1995 року[23 - Chabris, C., Weinberger, A., Fontaine, M., & Simons, D. (2011). You do not talk about Fight Club if you do not notice Fight Club: Inattention blindness for a simulated real-world assault. *i-Perception*, 2 (2), 150-153.], коли полісмен Кенні Конлі переслідував

підозрюваного в стрілянині, котрий перескочив дротяну чарункувату загорожу. Поліцейський Конлі настільки зосередився на гонитві за порушником, що не помітив, що відбувається поруч: інші копи жорстоко били чоловіка, якого вони вважали підозрюваним, але він насправді теж був поліцейським і працював під прикриттям. Згодом у суді Конлі свідчив, що пробігав повз те місце, де відбувався брутальний напад на його колегу, але оскільки він «тунельним баченням» зосередився на своєму завданні, то нічого й не помітив.

Урок: коли мозок працює в режимі за умовчанням, потрібна гнучкість, щоб цю ваду здолати. Тому фахівці останніми помічають розумні рішення простих проблем; таке обмеження економіст Торстейн Веблен назвав «завченою нездатністю» експертів. Надмірна впевненість змушує «досвідчених фахівців» ігнорувати контекстуальну інформацію, і що ліпше експерти знають вузьку проблему, то ймовірніше, що вони скористаються готовим рішенням з банку пам'яті, ніж розглянуть конкретний випадок.

Під час іншого дослідження професійних психологів попросили подивитися інтерв'ю[24 - Langer, E., & Abelson, R. (1974). A patient by any other name...: Clinician group difference in labeling bias. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42 (1), 4-9.] з людиною, яка нібито була претендентом на вакансію чи пацієнтом психікарні.

Клініцистам запропонували застосувати свої знання й оцінити інтерв'юваного. Коли вони вважали, що інтерв'юваний претендує на вакансію, то характеризували його як нормальну й придатну для цієї роботи людину, а коли розглядали його як пацієнта, то описували ту саму людину як хворобливу і з певними вадами.

Замість того щоб роздивитися конкретну особу перед ними, клініцисти поклалися на поверхневі ознаки, які багато років дозволяли їм ставити діагнози «із заплученими очима».

Назагал експерти або авторитети у тій чи тій галузі часто ловляться на гачок своєї зарозумілості. Але іноді статус чи досягнення в одній царині не стосуються іншої галузі. Група акціонерів, з якими я зустрілася якось на конференції, висловила думку, що хірурги – напрочуд погані інвестори, бо слухають поради з питань індивідуального інвестування лише від інших хірургів. (Іронія в тому, що акціонери, які одностайно вважають хірургів поганими менеджерами інвестицій, теж зважають лише на власні емпіричні правила.) Виконавчі директори на вузьких корпоративах, присвячених гуртуванню своєї команди на природі, часто доходять висновку, що керувати у виїзних змаганнях мусять саме вони; їм невтямки, що молода людина, яка щойно повернулася з армії й працює у відділі листів, краще підготовлена до вправ з видирання на скелю й зависання на мотузках.

Люди, які чіпляються за певний спосіб мислення чи поведінки, не приділяють достатньо уваги світові як такому.

Вони абсолютно нечутливі до будь-якого контексту. Вони радше бачать світ згідно зі своїми категоріями, які можуть стосуватися, а можуть і не стосуватися конкретної ситуації.

Люди часто гинуть під час пожежі[25 - Grice, A. (2009). Fire risk: Fire safety law and its practical application. London: Thorogood Publishing.] або під час аварійного приземлення, бо намагаються вийти через ті самі двері, через які входили. У паніці вони покладаються на встановлені схеми і не думають про якийсь інший вихід. Так само наші страждання, розірвання заручин, проблеми зі стосунками та інші життєві труднощі майже ніколи не вирішують за допомогою мислення в той же давній автоматичний спосіб. Бути емоційно спритним означає відчувати контекст і реагувати на світ такий, яким він є.

Ми анітрохи не хочемо покласти край думкам і емоціям, які ми поширюємо, бо це означатиме кінець нам самим. Але знов і знов постає питання: «Хто керує - той, хто думає, чи його думка?» Чи влаштуємо ми своє життя згідно з нашими цінностями і тим, що нам важливе, чи нас просто жене припливом або відпливом?

Коли ми не керуємо своїм життям, коли ми не діємо з власної продуманої волі, маючи весь діапазон вибору та інтелект, тоді ми й потрапляємо на гачок.

Чотири найпоширеніші гачки Гачок № 1

«Я гадав, що знов собі все ускладню, і тому не брав участі в тусівці».

«Я гадав, що вона не товариська, а тому й не ділився з нею інформацією про проект».

«Я гадав, що він збирається взятися за наші фінанси, а тому й вийшов із кімнати».

«Я гадав, що це прозвучить по-дурному, а тому й не сказав нічого».

«Я гадав, що вона мусить зробити перший крок, і тому не дзвонив».

У всіх наведених прикладах мовець звинувачує свої думки в певних діях або бездіяльності. У разі думки-звинувачення лишається недостатньо простору між спонуккою та реакцією (за термінологією Франкля), аби зробити правильний вибір. Думки не зумовлюють поведінки.

Давні історії не зумовлюють поведінки. Ми самі зумовлюємо нашу поведінку.

Гачок № 2: мавпяче мислення

«Мавпяче мислення» - це термін з галузі медитації, що описує нескінченну внутрішню балаканину, що перестрибує з теми на тему, як мавпа - з дерева на дерево. Може, у вас триває суперечка із чоловіком чи близькою людиною (батьки, дитина, друг, співробітник), яка йде з дому, хряпнувши дверима. Ви ідете потягом до офіса, а в голові одне: «Увечері скажу йому про свій жаль, котрий я відчуваю, коли він критикує моїх батьків». Ця упереджувальна думка перетворюється на псевдорозмову в голові, коли ви плануєте взаємодію. Він може сказати ще якусь капость про батьків, а ви йому на це скажете про його невдачу-брата. Ви прогнозуєте його слова

й плануєте свою відповідь. Ще й на роботу не доїхали, а ви вже знеможені через ці суперечки у власній голові.

У режимі мавпячого мислення легко можна набратися жаху: уявляти найгірші сценарії й ліпити з мухи слона. Це все – велика втрата енергії й марнування часу. Ба більше, розкручуючи ці уявні драми в голові, ви не живете поточною миттю. Ви не помічаєте квітів у парку й цікаві обличчя в потязі. Ви не надаєте мозку нейтральний простір для творчих рішень, може, навіть для того рішення, через яке ви насамперед і посварилися.

Мавпячий мозок переймається спонуканими минулого («Я не можу вибачити те, що він вчинив») і повабом майбутнього («Не дочекаюсь, коли піду до менеджера і висловлю йому свою думку»). У голові лишаються тільки зверхні, осудні слова: «мушу», «не можу», «повинна» («Я мушу схуднути», «Я не можу схибити», «Мені не слід так думати»). Мавпячий мозок вилучає вас із поточної миті і всього кращого у вашому житті.

Гачок № 3: старі, за давніми ідеї

Кевін відчайдушно прагнув поважних стосунків. Назовні він був веселуном і легковажним. Проте в глибині душі він був замкнутим, недовірливим і жінок до себе не підпускав. Зрозуміло, що всі його стосунки зазнавали невдач. Кевін мені переповідав, що батько в нього був кривдником і пияком, який кепкував з нього й бив за всі вади, інколи на очах у друзів. Змалку Кевін навчився не виявляти смутку і не розділяти уразливість, бо батько використовує це проти нього.

Урок був такий: якщо навіть найближчі люди можуть на вас заповзятися, то краще не перейматися почуттями й тримати всіх довкола на відстані. Поведінка Кевіна була цілком функціональною, коли він був дитиною, і емоційно його захищала та робила фізично безпечним. Проте це було тоді.

Через двадцять років почуття недовіри муляло Кевінові так, як затісне взуття. Він поводився так, ніби щодня переживав ту дитячу травму. Йому потрібна була емоційна спритність, щоб адаптуватися до зовсім інших, більш позитивних обставин його дорослого життя. Його старий і незручний спосіб мислення просто вже не працював.

Інший приклад: одну з моїх клієнток, яка потребувала напучування, нещодавно було висунуто на підвищення на посаду виконавчого директора великої фінансової компанії.

На початку кар'єри Тіна працювала трейдером у Нью-Йорку в жорстокому середовищі, де переважали чоловіки. В операційній залі вона зрозуміла, що оповіді про особисте життя – табу, тож їй треба було показати, що вона така ж сильна, як і всі чоловіки довкола. В операційній залі це спрацювало, і вона любила свою роботу, але коли Тіна перейшла до нової організації, вона збагнула, що люди не хочуть перетворюватися на автомати. Їй треба було показати якісь емоції та автентичність, але зближуватися ні з ким вона не хотіла. Як і Кевін, вона використовувала застарілу історію. Те, що привело її на цей рівень, далі не працюватиме. Їй знадобилася спритність, щоб пристосуватися до змінюваних обставин.



#### Гачок № 4: заблукала справедливість

Кажуть, буцім у суді годі шукати справедливості; просто, якщо пощастить, ви одержите оптимальну угоду. У багатьох інших царинах життя ми здавна тримаємося за ідею справедливості, або помсти, або доведення без тіні сумніву, що ми маємо рацію. Кожний, хто перебував у романтичних стосунках понад кілька місяців, знає про момент у суперечці, особливо з коханим, коли ви розумієте... охх... щойно хвилі вляглися, ви дійшли до порозуміння, перемир'я, то найліпше тепер стулити пельку, заспокоїтися, вимкнути світло й лягти спати.

Тоді щось вас спонукує сказати ще одну річ, аби продемонструвати, що все-таки саме ви мали рацію, а ваше подружжя помилялось, і знову зчиняється лайка.

Та сама потреба підтвердити свою слухність у справі або несправедливість щодо ставлення до вас може відібрати вам роки життя, якщо все це не зупинити. У багатьох сім'ях у різних частинах світу чвари тривали так довго, що ніхто вже не пам'ятає, із чого все почалося. Як не дивно, це лишень продовжує несправедливість, бо ви себе позбавляєте інших гарних речей, котрі ви цінуєте, як-от теплі стосунки в сім'ї чи з друзями. Мені подобається фраза, якою ми в Південній Африці описуємо цей саморуйнівний феномен: «на злість комусь відтяти собі носа».

Давньогрецький майстер парадокса Геракліт говорив, що в одну й ту саму річку не можна ввійти двічі, маючи на оці, що світ постійно змінюється і створює для нас нові можливості й ситуації. Щоб сповна цим користуватися, треба постійно відмовлятися від старих категорій і формулювати нові. Найсвіжіші й найцікавіші рішення з'являються тоді, коли ми підходимо до справи з позицій неопіта, незамуленим оком дивимось на новаторський досвід. Це наріжний камінь емоційної спритності.

Одне-два покоління тому суспільство переважно спиралось на чіткий розподіл «чоловічої діяльності» і «жіночої діяльності».

Сьогодні за такий жорсткий розподіл можна одержати по пиці. Так само дехто з нас хоче все у себе розкласти по полицках, бо не цінує себе як особистість, дивиться на себе вузько і винятково як на багатія, товстуна, телепня, живчика. Ми давно вже дійшли висновку, що категоризація на кшталт «дружина пана Джонсона» – обмежувальна і хибна пропозиція.

Так само – «виконавчий директор», «пересічна людина», «найрозумніша дитина в класі» чи навіть «квотербек Суперкубку з футболу».

Бути емоційно спритним означає знати й сприймати всі свої емоції, навіть уважаючи найскладніші з них уроком для себе. Це значить виходити за межі обумовлених або запрограмованих когнітивних і емоційних реакцій (ваші гачки), аби в будь-який момент жити із чітким розумінням обставин та відповідно реагувати і діяти згідно з вашими найдорожчими цінностями.

У наступних розділах я розповім, як стати емоційно спритною особою, яка тішиться повнявою життя.

### Розділ 3. Спроба зістрибнути з гачка

Експерти виділяють різну кількість базових емоцій, але для наших цілей ми зупинимося на сімох[26 – Дослідники емоцій, які активно обговорюють питання кількості стрижневих емоцій, найчастіше згадують про 6–15 емоцій. У кожному разі кількість т. зв. «негативних» емоцій перевищує кількість «позитивних». Перспектива «базових» емоцій спирається на теорію, що нескінченне число ключових емоцій поділяється культурами й видами й має універсальну пускову схему (Екман, 1999). Така перспектива протиставляється «конструктивістській» (Барретт, 2015), за якою емоції не мають виражених меж між собою, а ми просто конструємо наш емоційний досвід на основі контексту. Див.: Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & T. Power (Eds.), *The handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). New York: John Wiley & Sons; Clark-Polner, E., Wager, T. D., Satpute, A. B., & Barrett, L. F. (2016). Neural fingerprinting: Meta-analysis, variation, and the search for brain-based essences in the science of emotion. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *The handbook of emotion* (4th ed.). New York: Guilford Press; Barrett, L. F. (2014). Ten common misconceptions about the psychological construction of emotion. In L. F. Barrett & J. A. Russell (Eds.), *The psychological construction of emotion* (pp. 45–79). New York: Guilford Press.]: радість, гнів, сум, страх, подив, зневага, гидливість. Як ми вже побачили, у нас є всі ці емоції, бо вони допомогли нам вижити протягом мільйонів років еволюції. Однак п'ять із них – гнів, сум, страх, зневага, гидливість – перебувають на не вельми зручному боці афективного спектра. («Подив» може належати до обох груп.)

Чому більшість наших емоцій відбиває темний бік людського досвіду?

Якщо стільки емоцій пов'язано з нервуванням та допомагають скоротити шлях природного відбору, то чи не означає це, що навіть темні й складні відчуття мають свою мету? Чи тому не слід їх уникати, а радше приймати як корисні – хоч іноді й незручні – складники нашого життя?

Так.

Саме так.

Проте далеко не всі ми вчимося приймати й жити з усіма нашими емоціями. Більшість вдається до поведінки за умовчанням, бо сподівається, ніби так можна відхилити чи замаскувати негативні відчуття, щоб не мати з ними справу.

Інші глибоко поринають у ці відчуття й докладають зусиль, щоб вийти з них. Або ще ми намагаємось упоратися з випробуваннями й складними емоціями за допомогою цинізму, іронії, чорного гумору, відмовляючись визнати, що до всього треба ставитися серйозно. (Як сказав Ніцше – у вільному перекладі – «Жарт – епітафія емоції».) Ще інші пробують ігнорувати свої відчуття і, як сказав сучасний філософ Чарльз Тейлор, «позбуваються їх». Коли ми намагаємось «зіскочити з гачка», просто вбиваючи наші відчуття, від цього страждає наш добробут.

Щоб подивитися, наскільки ваші реакції пасують до цих не вельми ефективних рішень, розгляньте такі сценарії.

1. Начальник запроваджує прикрі для вас зміни. Ви, найімовірніше...

А. Проігноруєте прикре відчуття та гнів. Це відійде, а у вас є інші справи.

Б. Добре обміркуєте, що хотіли б сказати начальникові, раз у раз прорепетирувавши подумки: «Я скажу...» і «Він скаже...».

В. Витратите певний час на обдумування, чому це вас засмуче, сплануєте розмову з начальником про це, а тоді повернетесь до роботи.

2. Ваш трирічний син залишає іграшки на підлозі. Ви повертаєтесь додому після важкого робочого дня, перечіпляєтесь об них і кричите на нього. Потім ви, найімовірніше...

А. Відкинете прикре відчуття, сказавши собі: «Усе добре... просто я втомилася».

Б. Будете цілий вечір вичитувати собі за те, що нагримали на сина, замислитеся над тим, чому завжди так реагуєте, і дійдете висновку, що ви – найгірша у світі мати.

В. Сядете й обговорите із чоловіком свій день, зрозумієте, що така реакція на сина – результат прикрощів через дії начальника. Обіймете сина, вибачитесь і покладете до ліжечка.

3. У вас болючий романтичний розрив. Ви...

А. Підете й вип'єте з друзями по чарці, аби розвіятись. Можливо, познайомитесь з новими людьми. Це допоможе вгамувати біль.

Б. Залишитесь самі вдома й будете думати, що` ви зробили не так. Чому вам так не таланить у стосунках?

В. Якийсь час відчуватимете жаль. Напишете про цей випадок друзям чи поговорите з ними і матимете для себе урок.

Якщо ви на всі питання відповіли варіантом А, то ви – ботлер, тобто націлена на свою справу людина. Ботлери намагаються злізти з гачка, відсуваючи емоції вбік і далі роблячи своє. Вони усувають небажані відчуття, бо останні створюють незручності й відвертають від головного, або, на їхню думку, усе, що неяскрає й бадьоре, свідчить про слабкість, тобто це безпомилковий спосіб відчужування свого оточення.

Якщо ви – ботлер, якому не до душі праця, можна спекатися негативних відчуттів у раціональний спосіб, сказавши собі: «Принаймні в мене є робота». Якщо ви нещасливі у стосунках, можна зануритися в проект, який конче треба зробити. Якщо ви забуваєте про себе, виконуючи чужі справи, відкладіть свій сум і стрес, нагадавши собі, що ваш «час іще настане». Якщо ви очолюєте групу, члени якої нервуються через урізання бюджету або запропоновану реструктуризацію, можете навшпиньки обійти ці теми, аби не відкрити емоційний ящик Пандори.

Навіть за важливого застереження, що люди не завжди поведуться згідно з гендерними нормами, як вказано в дослідженні, зазвичай мої клієнти не дивуються, коли я кажу їм, що чоловіки більші ботлери, ніж жінки[27 – John, O. P., & Eng, J. (2013). Three approaches to individual differences in measuring affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 321–344). New York: Guilford Press. Also see Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 23(2), 348–362. При цьому слід зробити два невеликих застереження: 1 – хоча дослідження гендерних відмінностей засвідчує, що чоловіки щодо своїх емоцій більші ботлери, ніж жінки, із цього не випливає, буцімто «всі чоловіки – ботлери» або «жінки не бувають ботлерами». Це саме стосується жінок і схильності до роздумів. 2 – деякі люди то ботлери, то поринають у роздуми. Вони, приміром, можуть поміркувати, занепокоїтись тим, скільки часу вони витрачають на проблему, і спробувати приховати свої відчуття.]

У 90-х роках ХХ ст. я вперше почала вивчати психологію, і у нас був такий надомний промисел з випуску книжок про гендерні відмінності в емоційному плані. Книжку «Чоловіки – з Марса, жінки – з Венери», котру написав консультант з проблем взаємовідносин Джон Грей, було продано в кількості 10 млн примірників. Ще один бестселер тієї доби – «Ти мене просто не розумієш»; у ньому лінгвіст Дебора Таннен розглядає відмінності щодо використання чоловіками й жінками мови для комунікації або, власне, відсутності комунікації.

Сьогодні ви можете переглянути пародію на ці стереотипи комунікації[28 – <https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHrOg> (<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHrOg>)] в онлайн-комедійному кліпі «Це не про цвяхи». У цьому відео на екрані з'являється молода жінка, яка плачеться хлопцеві в жилетку. «Розумієш, усе через цей біль, – каже вона. – Я відчуваю його в голові. Він безжальний. І схоже, що він не припиниться ніколи».

Камера повертається ліворуч, і ми бачимо, що із чола в неї стирчить цвях.

Хлопець невимушено їй каже: «У тебе і справді в голові цвях».

«Я ж тобі не про цвях! – вигукує вона. – Не чіпай його. Ти завжди це робиш. Намагаєшся все виправити, коли я просто хочу, щоб ти вислухав мене».

Він зітхає й робить нову спробу: «Це справді жакливо. Мені прикро».

«Отож. Дякую», – каже вона. Дівчина притуляється до нього, щоб поцілувати, а цвях ще більше заглиблюється в голову.

«Ова!»

Це відео смішне, бо розкриває сутність культурної істини: чоловіки завжди зосереджені на розв'язанні якоїсь проблеми, а жінки – більш емоційні істоти. Блондин на відео демонструє класичну поведінку ботлера – виявити проблему, перейнятися нею, рухатися далі. Дія, дія, дія! А в дівчини ж і справді цвяхок у голові, і він поривається вказати на це й знайти рішення.

Проблема ботлерів у тому, що ігнорування тривожних емоцій не дає ради тому, що їх зумовлює. (Авжеж, цвях спричиняє біль, але передусім цікаво, як той цвях увігнався в голову?) Глибинні проблеми залишаються.

Багато разів я зустрічалася з ботлерами, у яких роками залишалася та сама нещасна робота, стосунки й обставини. Вони настільки зосереджувалися на рухові вперед і на тому, щоб не пасти задніх, що роками позбавлялися реальних емоцій, що внеможливіє будь-які реальні зміни й зростання.

Поведінка ботлера має ще один аспект – намагання мислити позитивно, щоб у голові не було негативних думок. На жаль, на спробу не вживати якихось заходів іде чималий фрагмент ментального діапазону[29 – Waxer, P. H. (1977). Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage. *Journal of Abnormal Psychology*, 86 (3), 306-314.]. Дослідження свідчать, що намагання мінімізувати або ігнорувати думки та емоції лишень їх підсилює.

У напроцуд простому, але дуже відомому дослідженні[30 – Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1), 5-13. Also see Wegner, D. M. (2011). Setting free the bears: Escape from thought suppression. *American Psychologist*, 66 (8), 671-680.] покійний соціопсихолог Деніел Вегнер пропонував учасникам експерименту не думати про білих ведмедів. Їм не вдалося виконати це завдання. Навіть пізніше, коли заборону було знято, вони думали про білих ведмедів набагато більше, ніж контрольна група, яка такої заборони не мала. Той, хто сидить на дієті й мріє про шоколадний торт і картоплю фри, розуміє контрпродуктивність заборонних стратегій, як-от «не думайте про це» тощо.

У цьому іронія ботлерства. Воно ніби й надає нам контроль, а насправді позбавляє його. По-перше, саме ваші емоції беруть гору. По-друге, вгамовані емоції неunikно вийдуть назовні в непередбачуваний спосіб, – цей процес психологи називають емоційним витокком. Скажімо, ви злі на брата. Намагаєтесь вгамувати це почуття. Але після келиха вина на обіді в День подяки ви кидаєте в'їдливу репліку. І доводиться мати справу

з грандіозною сімейною драмою. Або ви ігноруєте розчарування через те, що вас не підвищили на роботі, а за кілька днів репетуєте, як немовля, удесяте дивлячись «Армагеддон». Отака ризикована справа із цим ботлерством.

Зазвичай до ботлерства вдаються з найкращими намірами[31 - Litvin, E. B., Kovacs, M. A., et al. (2012). Responding to tobacco craving: Experimental test of acceptance versus suppression. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26 (4), 830-837.], і для практичної людини воно продуктивне. Ми собі кажемо: «думай позитивно», «випереджай», «попри це, не зупиняйся». І небажані емоції зненацька ніби зникають. А насправді вони пішли в підпілля й ладні будь-коли виринути - їх несподівано й потужно викине назовні шалений тиск, що їх стримував.

Не дивно також, що ботлерство може мати негативний вплив на стосунки. «У нас щойно була буча, а він собі знов поринув у роботу, ніби нічого не сталося, - каже доведена до краю дружина про ботлера. - Він цим не переймається!»

В одному дослідженні продемонстровано, що ботлерство спричиняє підвищення тиску крові в інших людей[32 - Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. W., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.], хоча вони й знають, що це ботлерство та й годі. Ось почекайте, адвокати з розлучень доберуться до цього дослідження! «Ваша честь, чоловік моєї клієнтки доведе її до серцевого нападу, бо він відмовляється виявляти свої почуття».

Коли зростає неспокій

Якщо ви обрали варіант Б для більшості з трьох поданих вище сценаріїв, то ви брудер. Ботлери - найчастіше чоловіки, а брудери - радше жінки[33 - Johnson, D., & Whisman, M. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55 (4), 367-374.].

Брудерів ловлять на гачок незручні почуття, вони потерпають у своїй нікчемності, постійно додаючи всім незручностей. Брудери не вміють відпускати свої почуття, бо прагнуть усе розподілити, - вони зациклуються на шкоді, невдачі, ваді, тривозі.

Брудер - родич стривоженості. І брудери, і стривожені люди зосереджені на собі, прагнуть відійти від поточної миті й оселитися в іншому часі. Тільки стривожена людина дивиться вперед, а брудер - назад, - безцільно і те, і те. Брудери втрачають перспективу: кротовини перетворюються на гори, а неповага - на злочин, що карають смертною карою.

Але в одному брудери випереджають ботлерів: у намаганні розв'язати свої проблеми брудери принаймні «відчувають свої відчуття», тобто знають про свої емоції. Брудерам може не загрожувати емоційний витік, але вони можуть потонути в їхній повені. Під час роздумів емоції не набирають на силу, бо перебувають під тиском, але водночас вони й стають сильнішими.

У брудерів емоції стають сильнішими, як потужніше ураган, коло за колом вбираючи більше енергії.

У своєму досліді психолог Бред Бушмен[34 – Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (6), 724–731. У цьому досліді в брудерів були найгірші результати порівняно з ботлерами й контрольною групою. Брудери виявилися найбільш гнівливими й агресивними. За ними йшли ботлери – гнівливі, але не агресивні. Найкращі показники в контрольній групі людей, які не намагалися бути ні ботлерами, ні брудерами.] попросив студентів укласти душу в письмовий твір. Відтак він запропонував «іншому студентові» написати нищівну критику. Власне, цим іншим студентом був Бушмен, і критика в кожному разі була однаковою: «Я гіршого есе ніколи не читав».

Зворотний зв'язок дав бажаний ефект: рецензія вкрай розлютила всіх учасників. Тоді Бушмен запропонував їм якийсь час побити підвісну грушу. Одній групі він загадав думати про свій гнів (розмірковувати, бути брудерами) під час вправи з грушею. Він навіть показав їм фейкове фото «студента-критика», аби їхні джеби та аперкоти були сильнішими. Другу групу він заохотив відвернутися (тобто стати ботлерами), думаючи під час вправи з грушею про покращення свого фізичного стану. А третя, контрольна група тихо собі сиділа, доки він удавав, ніби лагодить комп'ютер.

Після вправ з грушею кожному учасникові дали горн і запропонували потужним звуком оглушити тих, хто був поруч, – певна міра агресивної поведінки. Усі три групи ще лютували, але в контрольній групі було найменше агресії, члени цієї групи рідко дули в горн. Ботлери були агресивнішими (частіше сурмили) за контрольну групу. А брудери були лютішими за всіх і найагресивніше заглушували сусідів жакливим звуком, що розривав перетинки.

Як і в ботлерів, у брудерів зазвичай найкращі наміри. Роздуми про неспокійні відчуття створюють заспокійливу ілюзію свідомого зусилля. Ми хочемо зарадити нашому нещастю або складній ситуації й починаємо їх обмірковувати – і думаємо, думаємо і знову думаємо. А в результаті ми не наближаємося до розв'язання проблеми, що спричиняє наші страждання.

Брудери радше звинувачують себе, запитуючи: «Чому я завжди так реагую?», «Чому я не зміг вирішити це в кращий спосіб?». Як і в ботлерів, це відбирає чимало інтелектуальної енергії. Це виснажливо і непродуктивно.

Роздуми – не завжди сольна діяльність. Коли ви виливаєте свої жалі другові з приводу того, що батько-удівець не дає собі до пуття ради з грішми, ви вдаєтесь до т. зв. співроздуму. Коли ви єнний раз жалієтесь колезі на роботі на тон начальника, ви робите те саме. Вам може здаватися, ніби такі виливання[35 – Rose, A., Schwartz-Mette, R., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebbe, A. M. (2014). An observational study of corumination in adolescent friendships. *Developmental Psychology*, 50(9), 2199–2209.] полегшать життя, але, оскільки ніщо не рушає з місця й нема розради, як наслідок, вас ще більше дратуватиме батько, а через злість на начальника ви не зможете зосередитись.

Пригадуєте, як ми говорили про вплив ботлерів на людей, які їх люблять? З брудерами також важко мати справу, бо вони перекидають на інших свої реальні й важкі емоції. Вони прагнуть виговоритися перед ближніми, але на певному етапі навіть ближні втомлюються від цієї емпатії, від потреби брудера постійно торочити про страхи, тривоги й боротьбу. Ба більше, зацикленість брудера на собі не залишає місця для потреб інших[36 - Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). «Thanks for sharing that»: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814.], а тому слухачі кінець-кінцем ідуть геть, залишаючи брудера самого й із відчуттям розпуки.

І потім, звичайно, брудери можуть потрапляти в пастку тривоги з приводу «страждань через страждання», у якій вони переймаються своїм хронічним неспокоєм.

У психології, подібно до систем мислення 1 і 2, існують думки Типу 1 і Типу 2[37 - Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.]. Думки Типу 1 - це нормальне людське занепокоєння під час розв'язання щоденних проблем: робота над великим проектом, шалений графік, сварка вчора ввечері, клопоти батьківства. Думки Типу 1 - прямі: «Я турбуюсь про X» або «Мені сумно через X».

Думки Типу 2 з'являються тоді, коли ви подумки заходите до дзеркальної зали й зависаєте в марних думках про думки. «Мене непокоїть, що я так багато нервуюся», «У мене стрес через мій стрес». До стурбованих емоцій ми додаємо провину за те, що ми їх маємо. «Я не тільки непокоюсь за X або сумую через Y, але я також не маю права бути в такому стані». Ми гніваємося на наш гнів, турбуємось про наші турботи, нещасливі через наше нещастя.

Це схоже на хиткий пісок[38 - Цією метафорою я зобов'язана Стівену Гейсу. Див.: Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.]. Що впертіше ви змагаєтеся зі своїми емоціями, то глибше ви загрузаєте.

Чого б ми не хотіли досягти як ботлери чи брудери[39 - Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121 (1), 276-281. Also see Mauss, I., Evers, C., Wilhelm, F., & Gross, J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (5), 589-602.], ці стратегії не сприяють нашому здоров'ю чи щастю. Це схоже на вживання аспірину проти головного болю: ліки усувають біль на кілька годин, але якщо причина - брак сну, вузол на шиї, жахливий холод, біль повернеться сповна, щойно вичерпається дія знеболювального.

Стратегії ботлерів і брудерів - це короткотерміновий емоційний аспірин, за який ми хапаємось із найкращих намірів. Але якщо ми не приділимо уваги причині, то нам не вдасться раз і назавжди покласти край стражданню.



Якби я тримала на руках перед собою стос книжок, то кілька хвилин усе було б гаразд. Але через дві, три, десять хвилин руки почали б труситись. Так буває і з ботлерами. Тримання чогось на витягнутих руках виснажує. Ще й настільки виснажує, що інколи тягар падає додолу.

Але, коли я тримаю книжки ближче до себе[40 - Цю метафору я адаптувала з вид.: Zettle, R. (2007). ACT for depression: A clinicians guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression. Oakland, CA: New Harbinger Publications.], притискаю їх щільно, м'язи руки також починають тремтіти. У цьому положенні руки напружені, зігнуті й не можуть поворухнутися. Отакою є ситуація для брудера.

В обох випадках ми втрачаємо здатність повною мірою взаємодіяти з довкіллям: притуляти до себе дітей, побути з колегою, створити щось нове, просто насолоджуватися пахом нового покосу. Замість відкритості й ентузіазму[41 - Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.] з'являються правила, обмежувальні історії з минулого, обурливі судження, і знижується наша здатність розв'язувати проблеми й ухвалювати рішення. Положення скутості не дає нам можливості бути спритними, коли ми маємо справу із життєвими стресами.

Принагідне використання методів брудера чи ботлера або почергове звертання до них від часу до часу не смертельне (зрештою, ця книжка - про спритність). Справді, іноді ці стратегії можуть бути оптимальними. Наприклад, якщо коханий нецеремонно кидає вас напередодні іспиту, щоби вступити до колегії адвокатів, варто такою прикрістю не перейматись і зосередитися на поточній меті. (До речі, якщо таке насправді сталося, я щиро вам співчуваю.)

А от коли ці стратегії використовують за умовчанням, що найчастіше трапляється, вони стають контрпродуктивними, даючи можливість гачку краще вас утримувати.

Ми рано навчаємося бути брудерами або ботлерами, і, якщо у вас є діти, варто зупинитися на мить і обміркувати зміст своїх розмов з ними.

Ненаписана книжка про стандарти емоційної поведінки[42 - Більше про створення правил емоційного вияву див.: Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67 (3), 957-973. Про більш загальне обговорення правил вияву див. працю Пола Екмена.] (і як реагувати на неї) містить те, що психологи називають правилами вияву. «Дорослі хлопчики не плачуть» і «Ми тут не гніваємося. Йди до своєї кімнати й прийдеш, коли на обличчі буде усмішка» - приклади навчання правил вияву. Я завжди пам'ятаю день, коли ми поховали батька. Зичлива сім'я й друзі казали моему дванадцятирічному братові, що він не повинен плакати, бо йому треба зосередитися на опікуванні матір'ю, моєю сестрою та мною.

Ми вивчаємо ці правила від наших опікунів[43 - Reese, E., Haden, C., & Fivush, R. (1996). Mothers, fathers, daughters, sons: Gender differences in reminiscing. *Research on Language and Social Interaction*, 29(1), 27-56; Root, A., & Rubin, K. (2010). Gender and parents' reactions to children's emotion during the preschool years. *New Directions for Child*

and Adolescent Development, 128, 51-64.] і так само мимоволі передаємо їх своїм дітям. Наприклад, ми хлопчиків радше питаємо про завдання («Що ви сьогодні робили в школі?», «Як гра?», «Ви перемогли?»), а дівчат – про емоції («І як тобі це?», «Тобі було весело?»). Діти швидко засвоюють ці правила, що не завжди для них корисно, як побачимо в розділі 10.

На гачку через щастя

Шлях брудерів і ботлерів – не найбільш продуктивний у подоланні життєвих стресів. Ще однією поширеною стратегією є віра в те, що все буде гаразд, якщо ми будемо «постійно усміхатися».

Попри те, що написано в голлівудському сценарії, Форрест Гамп не був винахідником смайликів. Але через півстоліття сотні мільйонів кнопок «Щасливого дня», футболок, філіжанок до кави мають на собі яскравий кружечок зі схематичною усмішкою й очима у формі чорних крапок, що стало таким же культовим, як червоний, білий та блакитний кольори. (А чому б і ні? Зрештою, «прагнення щастя» є осердям Американської декларації незалежності.)

У цифрову добу смайлики розділили на емотикони й емоджі, які ми бачимо скрізь. (Нотатка на берегах: я щойно помітила, що, коли я, як давніше в школі, намагаюся надрукувати двокрапку і закрити дужку, комп'ютер, не питаючи мене, одразу підставляє ?.) І з поступом, а може, і відступом у нашій культурі споживання маркетологи настирливо задовольняють наші бажання, про які ми і гадки не мали, яскравий пан Смайлик дедалі частіше перетворюється на св. Грааля, організуючий принцип нашого існування.

Стривайте. Ми ж тут із приводу щастя... Хіба щастя – це погано?

Ну, це як подивитися.

Кілька років тому два дослідники з Каліфорнійського університету, що в Берклі[44 – Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 112-124; Ekman, P., Davidson, R., & Friesen, W. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology, II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 342-353.], Лі Ен Гаркер і Дачер Келтнер, вивчали звіти Мілз Коледж, сусідньої приватної жіночої школи, та переглядали річні фотоальбоми за 1958-1960 рр. Як вам скаже майже кожен дослідник щастя, щирі й нещирі усмішки активують різні групи м'язів, – тому обидва дослідники вдивлялися в обличчя кожного студента, аби встановити, які саме м'язи були задіяні – великий виличний м'яз чи орбікулярний м'яз. Під час автентичної усмішки з яскравим вищиром і зморшками біля очей задіяні обидва м'язи. Проте орбікулярний м'яз не скорочується зусиллями волі, тож, якщо ми захочемо показати псевдощасливе обличчя, цей крихітний м'яз біля очей не ворухнеться. На підставі цього Гаркер і Келтнер установили, наскільки широко позитивними були відчуття студентів, коли їх фотографували.

Через 30 років студенти з фотоальбому, котрі сонячно і широко усміхались, коли клацав затвор, домоглися більшого в житті, ніж ті, у кого усмішки

були більш штучними. Щиро усміхнені більш щасливо одружувалися, мали більше відчуттів, пов'язаних зі своїм добробутом, були більш задоволені. Клік.

Маючи вибір, ми либонь віддаємо перевагу очманінню, на відміну від щастя повсякчас, і в цього приемного стану є свої переваги. Більш «позитивна» емоція корелює з меншим ризиком психологічних хвороб, зокрема з депресією, неспокоєм, межовим розладом особистості.

Позитивні емоції також ведуть нас до успіху, допомагають ухвалювати кращі рішення, зменшують ризик захворювання, дають змогу жити довше. Іноді вони також допомагають розширити діапазон мислення й дії, звертаючи нашу увагу до нової інформації та можливостей. Вони допомагають нагромаджувати важливі соціальні, фізичні й когнітивні ресурси[45 - Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131; Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive psychology (special issue). *American Psychologist*, 55(1), 5-14; Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319; Tugade, M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161-1190.], що ведуть до позитивних результатів і зустрічей.

Беручи все це до уваги, можна припустити, що щастя має таке ж значення для добробуту людини, як їжа і сонячне світло. Але наше суспільство, яке дедалі більше страждає від ожиріння й меланом, дійшло розуміння, що гарного буває забагато. У дослідженні доведено, що можна не тільки бути щасливим понад міру[46 - Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233.], але також тішитися псевдощастям, намагатися знайти своє щастя в хибний час і в хибний спосіб.

Я, далєбі, не кажу, що треба весь час жити у страху. Але натомість запропоную вам перейматися щастям у перспективі та бачити свої «негативні» емоції в більш прийнятному світлі. Власне, я наполягаю на тому, що маркування їх як «негативних» лишень утверджує міф, ніби ці корисні, хоч інколи й із викликом, відчуття, так би мовити, негативні. Якщо мені вдасться переконати вас у протилежному, я почуватимуся щасливою (але не понад міру).

Коли ми надто радіємо, то нехтуємо важливими загрозами й небезпеками. Не буде великим перебільшенням сказати, що надмірне щастя може вас убити. Ви можете вдатися до більш ризикованої поведінки, як-от пияцтво («П'ята чарка - всім моїм коштом!»), ненажерливість («М-м, ще тістечко!»), нехтування протизаплідними заходами («Нічого такого не станеться!»), вживання наркотиків («Гульня!»). Надмірний заворот у голові[47 - Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233.] і відносна відсутність тверезіших емоцій можуть навіть бути маркером манії, небезпечним симптомом психічної хвороби.

Іноді люди з високим рівнем щастя поведуться більш стримано. Це тому, що настрої впливає на те, як наш мозок опрацьовує інформацію. Коли в житті все добре, ми чудово відчуваємося, і коли довкілля безпечне й знайоме, то ми не особливо розмірковуємо про справи проблематичні, що пояснює, чому дуже позитивні люди можуть бути менш креативними[48 - Davis, M. A. (2008). Understanding the relationship between mood and creativity: A meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108 (1), 25-38.], ніж люди з помітнішим рівнем позитивних емоцій.

Я не буду тут подавати стереотипи щасливих, але коли в нас настрої «Усе дивовижно!», ми набагато швидше робимо поквапні висновки та вдаємося до стереотипів. Щасливі частіше непропорційно наголошують[49 - Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233. Див. чудову дискусію про темний бік позитивних емоцій: Gruber, J., & Moskowitz, J. (2014). *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*. New York: Oxford University Press.] на вихідній інформації й нехтують або мінімізують пізніші подробиці. Це типово набуває вигляду гало-ефекту, за якого, наприклад, ми автоматично погоджуємось, що кльовий хлопець, з яким щойно познайомилися на вечірці, ще й добрий, бо в нього модний прикид і він оповідає смішні жарти. Або що середнього віку окулярник з портфелем більш розумний і надійний, ніж двадцятидворічний блондин у червоногарячих шортах від Джусі Кутюр.

Наші т. зв. негативні емоції тягнуть за собою повільніше, систематичніше когнітивне опрацювання інформації[50 - Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232; Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25(1), 10-21.]. Ми менше покладаємося на поквапні висновки й більше уваги звертаємо на важливі подробиці. (Гаразд, хлопець гарячий і зачепив за живе, але чому він ховає за спину руку, на якій має бути обручка?) Хіба не цікаво, що найвідоміші детективи в літературі особливо сварливі, а найбільш безтурботний випускник у школі рідко виголошує прощальну промову?

«Негативний» настрої спонукає до більш уважного й компромісного способу мислення, коли факти вивчають творчо й по-новому. З переляку ми зосереджуємося й копаємо глибше. Люди в негативному настрої не такі легковірні й більш скептичні, а щасливі вдовольняються простими відповідями й довіряють фальшивим усмішкам. (Чи ця демонстрація сліпучо-білих зубів під тоненькими вусами - це робота *zygomaticus major*, чи добувається ще й *orbicularis oculi*?) Хто піддає сумніву поверхову істину, якщо все так добре? Тож щасливець іде вперед і ставить свій підпис під документом.

Парадокс щастя полягає в тому, що свідомо боротьба за нього абсолютно несумісна з природою самого щастя. Справжнє щастя приходить унаслідок самодостатньої діяльності, а не внаслідок зовнішньої причини, навіть коли остання, здавалося б, настільки милостива, як бажання бути щасливим.

Поривання до щастя тягне за собою очікування, що підтверджує приказку: очікування - це почуття образи, яке чекає свого часу. Ось чому загальні

й сімейні свята часто спричиняють розчарування, якщо не тяжку депресію. А от наші сподівання такі високі, що вони просто не можуть не справдитися.

В одному досліді учасникам роздали фальшиву газетну статтю[51 - Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11 (4), 807-815.], у якій вихваляли переваги щастя, а контрольна група читала статтю, у котрій про щастя не згадували. Обидві групи переглядали рандомізовані кліпи - і щасливі, і сумні. Учасники, яким запропонували оцінити щастя після прочитання статті, вийшли після перегляду «щасливого фільму», почуваячись менш щасливими, ніж контрольна група, яка дивилася той самий фільм. Пов'язування зі щастям дуже високих цінностей підвищило їхні очікування того, як все «має бути», що підготувало їх до розчарування.

В іншому досліді учасникам запропонували прослухати «Весну священну» Стравинського[52 - Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In I. Brocas & J. D. Carrillo (Eds.), *The psychology of economic decisions, 1: Rationality and well-being* (pp. 41-70). New York: Oxford University Press.], твір настільки неблагозвучний і сповнений дисонансів, що під час його першого виконання 1913 року зчинився скандал. Деяким учасникам загадали «намагатися почуватися якомога щасливішими» під час слухання музики. По всьому вони оцінювали себе як менш щасливих за контрольну групу, яка ставила смайлики.

Агресивне поривання до щастя[53 - Mauss, I., Savino, N., Anderson, C., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12 (5), 908-912.] веде також до ізоляції. Ще в одному досліді доведено: що вище учасники оцінювали щастя у своєму переліку цілей і мети, то більше вони вважали себе самотніми під час щоденного оцінювання.

Щастя варіює залежно від культури, яка створює можливості для нього в хибний спосіб. У Північній Америці щастя визначають за рівнем особистої реалізації (включаючи приємність), а в Східній Азії щастя асоціюється із суспільною гармонією. Американці китайського роду віддають перевагу задоволенню, а американці з європейським корінням - заохоченню.

Японську культуру будували на основі лояльності у зв'язку з провинюю, а американська втілює такі соціально не пов'язані емоції, як гордість або гнів. Щастя в конкретній культурі залежить[54 - Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233.] чималою мірою від того, наскільки поняття про нього синхронізується з визначенням щастя в цій культурі.

Тобто переслідування щастя може бути таким же згубним, як і дії ботлера і брудера, розглянуті вище. Усі ці механізми подолання спричинені дискомфортом від «негативних» емоцій й нашого небажання терпіти щось, що навіть віддалено асоціюється з темним боком.

Добра новина про поганій настрій[55 - Настрій - це емоції, що тривають довгий час, вони не миттєві.]

Поганий настрій рідко буває приемним, і, напевно, не потрібно постійно перейматися негативними емоціями, бо ось що можуть сум, гнів, провина, страх:

Допомогти сформулювати аргументи[56 - Forgas, J. (2007). When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive messages and social influence strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43 (4), 513-528.]. Ми схильні використовувати конкретні факти, більше враховувати наявну ситуацію, припускатися менше помилок і викривлень у судженнях, що надає вигляду досвідченості й ваги, котрі роблять нас як письменників і мовців переконливішими.

Покращити пам'ять. В одному досліді було встановлено, що покупці пам'ятали набагато більше[57 - Forgas, J. P., Goldenberg, L., & Unkelbach, C. (2009). Can bad weather improve your memory? A field study of mood effects on memory in a real-life setting. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (1), 254-257.] про те, що є всередині крамниці, у холодні похмурі дні, коли вони почувалися менш бадьоро, ніж у теплі сонячні дні, коли життя було схоже на легіт. У дослідженні також продемонстровано, що, коли в нас не дуже добрий настрій, ми менше випадково псуємо пам'ять, залучаючи пізнішу недостовірну інформацію.

Заохочувати наполегливість. Зрештою, нащо викладатися, якщо ви вжечуваєтеся чудово? На академічних іспитах людина в похмурому настрої[58 - Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225-232.] відповість ще на кілька питань - і відповіді теж будуть правильні - і збадьориться. То, може, це й гарна ідея, якщо ваші діти-колегиати трохи боятимуться перед складанням стандартного іспиту на засвоєння програми. (А що це типовий стан усіх сімнадцятирічних перед іспитом, ви вже змирилися із цим аспектом підготовки до тестів.)

Зробити нас більш ввічливими й наполегливими. У такі моменти піднесення[59 - Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225-232.] люди більш обережні й розважливі та частіше піддаються несвідомій соціальній мімікрії (коли ми, не знаючи цього, віддзеркалюємо жести й мову іншої особи), а поведінка характеризується збільшенням соціальних зв'язків. Коли ми відчуваємося чудово, ми впевненіші в собі, тобто зосереджуємося на собі, собі, собі, нехтуючи пропозиціями інших або тим, чому вони проходять.

Заохочувати великодушність. Ті, що перебувають у негативному настрої, більше зважають на справедливість[60 - Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225-232.] й більше схильні відхилити несправедливі пропозиції.

Зменшити кількість помилок, пов'язаних із затвердженням. У дослідженні людей з непохитними політичними поглядами[61 – Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25 (1), 10–21.] показано, що розгнівані особи читали більше статей, що не збігалися з їхньою думкою, а не вдавалися до негайного затвердження, – вони переважно схильні до пошуку інформації, яка підтверджує те, що ми вже вважаємо правдою. Після вивчення протилежних поглядів вони частіше міняли свою думку. Здається, гнів породжує ментальність «припини опозицію», заохочуючи вивчати, що той бідолаха хоче сказати, аби подерти його на клапті, залишаючи відчиненими двері, щоб його переконали в протилежному.

Позитивні аспекти гніву (та інших проблемних емоцій)

Удавання, буцім ви щасливіші, ніж є насправді, – програшне починання, а підштовхування себе до «щирішого» щастя – згубне, бо породжує нереальні сподівання, а ще тому, що наші фальшиві усмішки і готовність усім сподобатись відбирають у нас усю користь «негативних» емоцій.

Зазвичай, як перевірено власним досвідом, ми починаємо бачити насамперед тонкі, часом болючі, але потенційно важливі деталі. Не дивно, що письменники – від грецьких трагіків до поетів-романтиків і російських авторів грубих романів у ХІХ ст. – знайшли багато повчального й цінного саме з темного боку емоційної шкали людини. Наш давній друг Джон Мілтон у «Il Penseroso» вигукнув: «Вітаю, божественна Меланхоліє!»[62 – Вірш Мілтона є передмовою до поетичного циклу й візією поетичної меланхолії, навіяної популярною емблематичною літературою. (Прим. пер.)].

Наші сильні відчуття можуть бути вістунами, покликаними навчити нас розуміти себе й підказати важливі напрями в житті. Я це побачила, коли до мене прийшов клієнт з «проблемою гнівливості». Ми разом аналізували й сортували його відчуття. Він зрозумів, що в нього не проблема гнівливості, а проблема з дружиною, яка вимагає від нього неможливого. Приймаючи й розуміючи тепер свої складні емоції, він не намагався притлумити їх чи дати їм раду, а заходився поліпшувати своє подружнє життя – не перетворював себе на квашу, а просто визначив межі прийнятної поведінки.

Заздрість, на додачу до гніву (або люті), теж належить до «сімох смертних гріхів». Насправді заздрість може бути сильним мотиватором, дужчим за захват, що спонукає нас до самовдосконалення. В одному дослідженні продемонстровано, що студенти, які трохи заздрили[63 – Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), 784–795.] успішнішому колезі, мали більшу мотивацію, ніж ті, які висловлювали захоплення. Заздрісні учасники докладали більше зусиль до навчання і краще виконували вербальні завдання.

Інші «погані» емоції також по-різному корисні. Спантиченість й провина можуть виконувати важливі соціальні функції[64 – Stearns, D., & Parrott, W. (2012). When feeling bad makes you look good: Guilt, shame, and person perception. *Cognition and Emotion*, 26, 407–430.], сприяючи заспокоєнню

й спонукаючи до співробітництва. Сум – це сигнал нам про те, що щось не так, а ще про те, що ми шукаємо кращий спосіб облаштуватися тут і брати участь. Зовнішні вияви суму – це сигнал іншим, що нам не завадила б допомога. Як будете приховувати сум під маскою фальшивої бадьорості[65 – Hackenbracht, J., & Tamir, M. (2010). Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. *Motivation and Emotion*, 34 (3), 306–315.], то позбавите себе доцільних порад, а може, і допомоги.

Якщо пригадуєте, коли ми розглядали перелік звичайних буденних сценаріїв потрапляння на гачок, то там була ще опція В. Вона стосується не ботлерів і брудерів, а тих, у кого відкрите серце до всіх емоцій – у цікавий і прийнятний спосіб.

До цього ми тепер і повернемося, щоб навчити вас методів, як позбутися гачка на шляху до здорового й щасливого життя.

#### Розділ 4. Виокремлення

1975 року молодий кіномитець намагався написати сценарій великої космічної пригоди і ніяк не міг розкрутити початок. І тут він удруге розгорнув для себе книжку, яку читав ще в коледжі: «Герой із тисячею облич» Джозефа Кемпбелла. У цьому класичному творі 1949 року Кемпбелл розглядав ідею[66 – Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces* (3rd ed.). Novato, CA: New World Library, 2008.] психолога Карла Юнга про те, що всі люди мають певні універсальні, але несвідомі ментальні моделі стосунків і важливого життєвого досвіду. З початком цивілізації, згідно з Кемпбеллом і Юнгом, людство вбудувало ці моделі в міфи. Ці старожитні історії звертались до таких вічних тем, як сім'я, страх, успіх, невдача, і мали певні спільні елементи, що називаються архетипами, стрижнями яких є герой, ментор і пошук. Архетипи також містять більш специфічні сюжетні ходи, як-от магічний меч, озеро чи став, що бережуть таємницю під поверхнею. Ці архетипи виявляються геть-чисто в усьому – від легенд про короля Артура до Гаррі Поттера та онлайн-рольових ігор. Існування універсальних архетипів може пояснити, чому люди в усьому світі полюбляють однакові типи історій й чому є подібні міфи в різних культурах.



Кінорежисер, який не знав, із чого почати, використав архетипи й переписав сценарій під пошуки міфологічного героя. Кінорежисером був Джордж Лукас, а його фільм «Зоряні війни» став одним із найпопулярніших за всю історію.

Проте міфи пропонують щось набагато більше за касовий успіх. Набагато раніше існували книжки й фільми про філософів, професорів літератури, психологів, – ці універсальні історії давали змогу людям передавати важливі уроки життя. І одним з уроків, що переходить з міфу до міфу, є те, що не слід намагатися уникати речей, які найбільше нас лякають. Знов і знов у міфах героєві залишається тільки йти до темного й лячного місця – болота, печери, Зірки смерті – і ставати на герць із тим, хто там ховається.

У сучасному житті ми часто опиняємося на краєчку власних темних місць, – вони тим більше жахають, що є в нас. Іноді в цих місцях оселяються демони; іноді – лише кілька дрібних духів по кутках. Хай там що вони становлять: серйозні травми чи якісь нелади, жах чи сум'яття, – усі вони тримають нас на гачку.

Більшість наших особистих історій не мають епічного розмаху. Мало хто може запропонувати щось із того для Голлівуду, навіть на модний трилер. На щастя, у більшості людей нема репресованих спогадів про те, скажімо, як бабуся порубала дідуся на кавалки, підрум'янила їх і подала до столу. Наші приховані демони – залишки звичайнісінької й майже універсальної ненадійності, непевності в собі й страху перед невдачею. Може, вам досі допікає, що сестра фліртувала в школі з вашими хлопцями. Може, вам здається, що новий начальник вас недооцінює. Це навіть не сюжет для сльозливого епізоду в шоу Опри. Але цього може бути достатньо, щоб піймати вас на гачок і змусити поводитися так, як вам не пасує.

А чи не можна послати когось зі світловою шаблею, щоб винищити поганих хлопців і висадити в повітря Зірку смерті?

Ні. У цій галактиці це так не працює.

Дивно, але прикладом того, що спрацьовує, принаймні метафорично, є справжній фільм жахів «Бабадук». У ньому матір-одиначку мучить тіньмонстр, який з'явився із синові читанки. Стає зрозуміло, що монстр представляє її почуття материнства і нехить до сина, відколи її чоловік загинув, везучи її на автівці народжувати до шпиталю. Тож монстр представляє і її горе.

Зрештою (увага: сюжетний поворот!) вона позбавляє влади цей великий лячний жмуток небажаних емоцій, не просто протистоїть, а дозволяє Бабадуку жити в підвалі, де вона годує й доглядає його. Тобто вона навчається гамувати й пристосовувати його і не дозволяє диктувати, як їй жити. Здавалося б, це дивний кінець фільму: хіба не мусила б героїня здолати монстра? Але якщо ви розумієте, що таке емоції, то побачите, що це прекрасне, досконале розв'язання.

Як і подорож кожного героя, наш рух до кращого життя починається з виокремлення. Але це не означає, що ми мусимо відразу винищити до ноги всіх демонів, бабадуків, дрібних духів, що нам допікають. Це означає, що

ми повинні їм протистояти, примиритися, знайти чесний і відкритий спосіб жити з ними. Коли ми, все знаючи й приймаючи, виокремимось, знайдемо себе, демони відійдуть. Просто не відвертаючись від лячних речей і називаючи їх, ми позбавляємо їх сили. Ми закінчуємо перетягування канату й кидаємо його.

Десятиліття психологічних досліджень засвідчують, що наше життєве утамування перед лицем турбот, жалю і смутку залежить не від кількості чи інтенсивності цих епізодів, а від того, як ми даємо їм раду: будемо ми ботлерами або брудерами, дозволимо їм керувати нашою поведінкою чи виокремимо їх співчутливо, не відкидаючи невдачі, жаль, кепську зачіску.

Виокремлення – це не героїчне демонстрування волі, а бажання подивитися в очі своїм мучителям та сказати: «Гаразд. Ви тут, і я тут. Поговоримо. Бо я достатньо сильний / сильна, щоб угамувати всі свої почуття й минуле, я можу прийняти всі ці складники мого існування без страху і не почуватися пропащим».

Італо-єврейський письменник [67 – Леві описав свій досвід у книжці «Це людина і перемир'я». Коли Леві помер у віці 67 років, упавши зі сходової клітки біля свого помешкання на третьому поверсі, влада швидко назвала це самогубством. Однак докладний аналіз останніх тижнів життя Леві доводить, що це радше випадкове падіння, а не самогубство. Див.: Gambetta, G. (1999, June 1). Primo Levi's last moments, Boston Review.], котрий, як і Франкль, вижив у нацистських таборах смерті, говорив про несподівані муки свого повернення до Італії наприкінці Другої світової війни. Люди збиралися довкола нього та інших таких же виснажених, які вижили, й розпитували: «Що з вами сталося?». Коли ті, хто вижив, не могли знайти слів, щоб передати свій досвід, люди поволі відверталися та йшли геть, бо не могли або не хотіли прийняти почуте.

Прімо Леві вчився на хіміка, а пішов працювати робітником до фарбарні; щоб упоратися із ситуацією, він придумав записувати фрагменти, що запам'ятовувалися, на залізничних квитках і клаптиках старого паперу. Увечері у фабричному гуртожитку він передруковував усе на машинці. Із часом з'явився машинопис його першої книжки «Якщо це людина». Леві відкрив важливість для життя визнання своїх почуттів і досвіду – не тільки чужими людьми, але й власне суб'єктом.

Навчившись бачити й приймати своє «я» з усіма його недосконаlostями, ми зможемо запам'ятати те, що спільне для всіх улюблених героїв і героїнь: вони далекі від досконалості. Досконалість – одновимірна, нереалістична, нудна. Тому всі улюблені герої мають вади або темний бік, і тому всі справді цікаві злодії мають у собі достатньо людськості, щоб частково ототожнюватися з ними.

У фільмі, що має щасливий кінець, складні позитиви й негативи героя й злодія обов'язково будуть розв'язані. У реальному житті наші успіхи залежать від того, наскільки ми здатні жити й вчитися з нашими вадами й темним боком. І шляхом до розв'язання і навчання є наша здатність виокремитися й тверезо на все подивитись.

Опитавши тисячі респондентів, дослідники Англії встановили, що наука з усіх «щасливих звичок» [68 – Самосприйняття може бути ключем до

щасливішого життя, проте люди найрідше звертаються до щасливих звичок. Див.: K. Pine, University of Hertfordshire, March 7, 2014.] виокремила ключ до повноціннішого життя та самосприйняття – він пов'язаний із загальним задоволенням. У тому самому дослідженні виявлено, що до цієї звички люди звертаються найрідше! Респонденти розповідали, що їм приємно допомагати й давати іншим, але коли їх запитували, наскільки часто вони були добрими до самих себе, половина давала оцінку 5 або менше з 10. Лише лічені респонденти, 5 %, ставили 10 у графі «самосприйняття».

Співчуття до себе

У фольклорній оповіді, яку я чула з багатьох джерел, зростаючи в Південній Африці, член племені[69 – Може, це й апокрифічна історія. Її уведено до збірки есе американської письменниці Еліс Вокер. Див.: Walker, A. (2006). We are the ones we have been waiting for: Inner light in a time of darkness (pp. 202–204). New York: New Press.], який погано поводить себе або робить щось не те, мусить сам зайняти своє місце в центрі села. Довкола нього збираються всі члени племені. І тоді по одному – чоловіки, жінки й діти – усе йому виговорюють. Ні, не про те, що він такий-сякий. Натомість селяни ретельно перелічують усі його гарні якості. Правда це чи ні, але легенда ілюструє силу доброго слова (або двох слів, або двох тисяч). Це трибалістська версія сцени з «Чудового життя», у котрій громадяни Bedford Fols нагадують Джорджеві Бейлі про величезний вплив, який його просте існування як банкіра в містечку справило на друзів і сусідів.

Уявіть-но, що й ми трактували б себе з таким же співчуттям і підтримкою і не звинувачували б себе, як завжди. Це не означає, що слід потурати негативу, або рвати себе через нього, або заперечувати його існування. Це радше означає вибачення собі за помилки й недосконалість, аби перейти до кращих і продуктивніших справ.

Виокремлення потребує витримки. Страшнувати подумати, що ми могли б узнати про себе, зазираючи в себе ніби ззовні. Що як вирине якась правда, яка дестабілізує наші стосунки? Або підважить наш спосіб життя, який хоч і не досконалий, але звичний.

Проте виокремлювати не означає влаштовувати трощу. Це означає зрівнювання історії й контексту, щоб виявити повне значення того, що там є, а потім скерувати розуміння цього на покращення справ.

Виокремлення передбачає визнання наших думок без обов'язкової віри в їхню буквальну істинність. (Це передусім важливо для брудерів, бо що частіше ми чуємо сумнівне твердження, навіть просто в думках, то більш імовірно, що ми сприймемо його як істину.) Виокремлення розпочинає процес зняття нас з гачка.

У моїй вітчизні расова сегрегація завершилася 1994 року після обрання Нелсона Мандели першим чорним президентом. Частково геніальність Мандели полягала в тому, що, попрацювавши над ліквідацією шкоди, завданої узаконеною ненавистю, він вивів країну за межі кровожерності й помсти, які протягом сторіч живили воронняччя в усьому світі. Коли йшлося про подолання вельми болючого південноафриканського минулого, уряд Мандели

створив Комісію правди і примирення, яка допомагала людям виокремитися, осягнути, що вони нарobili або що скоїли з ними, а тоді – йти далі. Йшлося не про око за око, покарання або взаємні звинувачення, а про зцілення й подальший поступ у розбудові нового, справедливого й демократичного суспільства.

Проте навіть за умов справедливості й примирення ми не можемо керувати світом, а це означає, що він ніколи не буде досконалим. Єдиний вихід – практикувати прийняття.

Власне, одним із великих парадоксів людського досвіду є те, що ми не можемо змінити себе й наші обставини, не прийнявши того, що існує зараз. Прийняття – передумова зміни. Це означає дати змогу світу бути таким, яким він є, бо тільки тоді, коли ми припинимо намагання керувати всесвітом, ми з ним примиримося. Нам усе ще не до вподоби чимало речей; ми просто припинимо воювати з ними. А щойно завершиться війна, почнуться зміни.

Продовжуючи аналогію з військовими діями, не можна відбудувати місто, коли його бомбардують, – потрібно припинити напади й укласти мирову угоду. Те саме стосується нашого внутрішнього світу: щойно припинимо боротися з тим, що є, ми зможемо перейти до більш конструктивних і корисних зусиль.

Я часто раджу клієнтам гарний спосіб стати більш сприйнятливими і співчутливими до себе – озирнутися на власне дитинство. Вам не треба було вибирати батьків, економічні обставини, особистість, статуру. Визнання того, що треба грати свою роздачу, – перший крок до того, щоб стати теплішим, добрішим і вибачливим до себе. За наявних обставин ви зробили все, що могли. І вижили.

Наступний крок – слід перейти від травмованої дитини до себе в уже дорослому віці. Чи будете ви тепер кепкувати з дитини, вимагати пояснень, дорікати їй за помилку, примовляючи: «Я ж казала»? Навряд. Ви радше візьмете засмучену дитину на руки і втішите її.

Нащо ж ставитися до себе дорослого з меншим співчуттям?

Вияв доброти до себе набирає ще більшої ваги під час життєвих злигод. Люди, які проходять через розлучення, втрату роботи, неодержання підвищення, іноді надто швидко беруться картати, звинувачувати й карати себе самих. Ця внутрішня балаканина починається з «треба б, варто б, міг би» та «я цього не заслуговую». Це, либонь, схоже на уїдливого маленького троля.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<https://www.litres.ru/devid-suzen/emociyna-spritnist-yak-pochati-raditi-zminam-i-otrimuvati-zado/?lfrom=362673004>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.

2

На емоційну спритність впливають дослідження в царині соціальної, організаційної та клінічної психології. Особливо корисна терапія прийняття й заангажування, яку розробив професор і завідувач катедри психології в Університеті Невади Стивен Гейс з колегами і яку підтримує чимала спільнота дослідників і практиків у Товаристві контекстуальних біхевіористів.

Спритність – ознака здоров'я й добробуту. У багатьох працях доведено, що нижчі рівні здібностей, на які спирається емоційна спритність, прогнозують меншу частоту успіху й добробуту, а вищі рівні мають критичне значення для психічного здоров'я й процвітання, а також те, що емоційної спритності можна вчитися. Чудові критичні огляди – див.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878; Biglan, A., Flay, B., Embry, D., & Sandler, I. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257-271; Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54; Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioral therapy intervention for burnout. *Work and Stress*, 27(2), 181-199; A-

Tjak, J., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J., & Emmelkamp, P. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36; Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278.

3

Strayer, D., Crouch, D., & Drews, F. (2006). A comparison of the cell phone driver and the drunk driver. *Human Factors*, 48(2), 381-391.

4

Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312-17315.

5

David, S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. *Harvard Business Review*, 125-128.

6

Цією метафорою я зобов'язана: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

7

This concept is used in David, S. (2009, September). Strengthening the inner dialogue workshop facilitated for Ernst & Young.

8

Caprino, K. (2012, May 23). 10 lessons I learned from Sarah Blakely that you won't hear in business school. Forbes.

9

До нескінченності. (Прим. пер.)

10

Mehl, M., Vazire, S., Ramirez- Esparza, N., Slatcher, R., & Pennebaker, J. (2007). Are women really more talkative than men? *Science*, 317(5834), 82. У цьому милому дослідженні записували кожне слово учасників протягом кількох днів, щоб виявити гендерні відмінності в балакучості. Висновок: «Поширений і часто повторюваний стереотип про балакучість жінок є безпідставним».

11

Цим прикладом – «Мері мала маленьке ягнятко» – я зобов'язана Стівенові Геесу.

12

Німецький психолог Вольфганг Келер спочатку демонстрував консистентне мавпування фігура – звук. Він виявив, що вигадане слово «малума» відповідало круглій фігурі, а «такете» – кутастій. Див.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3–34.

13

Maurer, D., Pathman, T., & Mondloch, C. J. (2006). The shape of boubas: Sound-shape correspondence in toddlers and adults. *Developmental Science*, 9 (3), 316-322.

14

Після пошкодження ангулярної звивини пацієнт С. Дж., колишній лікар, продовжив говорити гарною англійською і навіть діагностувати хворобу на основі переліку симптомів. Але коли група Рамачандрана протестувала його щодо значення 20 прислів'їв, жодної правильної відповіді лікар не дав. Він замикався у світі буквальних значень і не міг вловити глибші метафоричні зв'язки. Наприклад, коли йому запропонували пояснити «Не все те золото, що блищить», він сказав, що треба бути дуже обачним, купуючи коштовності.

Синестезія, загадкове явище, яке уражає 1-2 % населення, може бути прикладом перехресних гіперзв'язків. Це крайня межа демонстрації буба й кика. У всьому іншому хворі на синестезію – нормальні люди, проте певні стимули вони сприймають то нормально, то несподівано. Наприклад, число може сприйматися і як число, і як колір («5» може бути червоним, а «6» – пурпуровим); звучання може викликати колір (до-діез – блакитний) або смакове відчуття (літера «А» може нагадувати смак напівстиглих бананів). Френсіс Галтон уперше задокументував хворобу 1880 року. Це сімейна хвороба, і найчастіше вона трапляється у творчому середовищі. Див.: Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3-34. Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2003). Hearing colors, tasting shapes. *Scientific American*, 288 (5), 52-59.

Зазначену роль ангулярної звивини у розумінні метафори досліджував Кріш Сатіан і його група в Університеті Еморі. Дослідження триває. Simon, K., Stilla, R., & Sathian, K. (2011). Metaphorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex. *Brain and Language*, 120 (3), 416-421.

15

Milton, J. (2009). *Paradise lost*. New York: Penguin Classics (original work published in 1667).



16

Korzybski, A. (1933). A non-Aristotelian system and its necessity for rigor in mathematics and physics. *Science and Sanity*, 747-761. Цю доповідь було вперше прочитано на засіданні Американського товариства підтримки науки 28 грудня 1931 року.

17

Верхній і нижній бік евристики стосовно спритності добре описано у вид.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878. Також див.: Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111 (2), 256-274.

18

Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720.

19

Gigerenzer, G. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 107-139.

20

Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865-878.

21

Ці праці описують «сліпоту до змін», тобто труднощі в помічанні великих змін у баченій картині або «сліпоту через неухважність», тобто нездатність зауважити неочікувані інклюдії в баченій картині. Обидва ефекти засвідчують глибоку розбіжність між тим, що ми думаємо, що ми бачимо, і тим, що насправді є перед нами. Такі ж розбіжності задокументовані, приміром, між тим, що ми чуємо, і, точніше, тим, що не чуємо. Див.: Simons, D., & Rensink, R. (2005). Change blindness: Past, present, and future. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (1), 16-20; Jensen, M., Yao, R., Street, W., & Simons, D. (2011). Change blindness and inattention blindness. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2 (5), 529-546; Levin, D. T., & Simons, D. J. (1997). Failure to detect changes to attended objects in motion pictures. *Psychonomic Bulletin and Review*, 4, 501-506.

22

Simons, D. J., & Levin, D. T. (1998). Failure to detect changes to people in real-world interaction. *Psychonomic Bulletin and Review*, 5 (4), 644-649.

23

Chabris, C., Weinberger, A., Fontaine, M., & Simons, D. (2011). You do not talk about *Fight Club* if you do not notice *Fight Club*: Inattention blindness for a simulated real-world assault. *i-Perception*, 2 (2), 150-153.

24

Langer, E., & Abelson, R. (1974). A patient by any other name...: Clinician group difference in labeling bias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (1), 4-9.

25

Grice, A. (2009). *Fire risk: Fire safety law and its practical application*. London: Thorogood Publishing.

26

Дослідники емоцій, які активно обговорюють питання кількості стрижневих емоцій, найчастіше згадують про 6-15 емоцій. У кожному разі кількість т. зв. «негативних» емоцій перевищує кількість «позитивних». Перспектива «базових» емоцій спирається на теорію, що нескінченне число ключових емоцій поділяється культурами й видами й має універсальну пускову схему (Екман, 1999). Така перспектива протиставляється «конструктивістській» (Баретт, 2015), за якою емоції не мають виражених меж між собою, а ми просто конструємо наш емоційний досвід на основі контексту. Див.: Екман, Р. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & T. Power (Eds.), *The handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). New York: John Wiley & Sons; Clark-Polner, E., Wager, T. D., Satpute, A. B., & Barrett, L. F. (2016). Neural fingerprinting: Meta-analysis, variation, and the search for brain-based essences in the science of emotion. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *The handbook of emotion* (4th ed.). New York: Guilford Press; Barrett, L. F. (2014). Ten common misconceptions about the psychological construction of emotion. In L. F. Barrett & J. A. Russell (Eds.), *The psychological construction of emotion* (pp. 45-79). New York: Guilford Press.

27

John, O. P., & Eng, J. (2013). Three approaches to individual differences in measuring affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 321-344). New York: Guilford Press. Also see Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23(2), 348-362. При цьому слід зробити два невеликих застереження: 1 - хоча дослідження гендерних відмінностей засвідчує, що чоловіки щодо своїх емоцій більші ботлери, ніж жінки, із цього не випливає, боцімто «всі чоловіки - ботлери» або «жінки не бувають ботлерами». Це саме стосується жінок і схильності до роздумів. 2 - деякі люди то ботлери, то поринають у роздуми. Вони, приміром, можуть поміркувати, занепокоїтись тим, скільки часу вони витрачають на проблему, і спробувати приховати свої відчуття.

28

<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHrOg>  
(<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHrOg>).

29

Waxer, P. H. (1977). Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage. *Journal of Abnormal Psychology*, 86 (3), 306-314.

30

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1), 5-13. Also see Wegner, D. M. (2011). Setting free the bears: Escape from thought suppression. *American Psychologist*, 66 (8), 671-680.

31

Litvin, E. B., Kovacs, M. A., et al. (2012). Responding to tobacco craving: Experimental test of acceptance versus suppression. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26 (4), 830-837.

32

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. W., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.

33

Johnson, D., & Whisman, M. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55 (4), 367-374.

34

Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (6), 724-731. У цьому досліді в брудерів були найгірші результати порівняно з ботлерами й контрольною групою. Брудери виявилися найбільш гнівливими й агресивними. За ними йшли ботлери - гнівливі, але не агресивні. Найкращі показники в контрольній групі людей, які не намагалися бути ні ботлерами, ні брудерами.

35

Rose, A., Schwartz-Mette, R., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebbe, A. M. (2014). An observational study of corumination in adolescent friendships. *Developmental Psychology*, 50(9), 2199-2209.

36

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). «Thanks for sharing that»: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814.

37

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

38

Цією метафорою я зобов'язана Стівену Гейсу. Див.: Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

39

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121 (1), 276-281. Also see Mauss, I., Evers, C., Wilhelm, F., & Gross, J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (5), 589-602.

40

Цю метафору я адаптувала з вид.: Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinicians guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

41

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

42

Більше про створення правил емоційного вияву див.: Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67 (3), 957-973. Про більш загальне обговорення правил вияву див. працю Пола Екмена.

43

Reese, E., Haden, C., & Fivush, R. (1996). Mothers, fathers, daughters, sons: Gender differences in reminiscing. *Research on Language and Social Interaction*, 29(1), 27-56; Root, A., & Rubin, K. (2010). Gender and parents' reactions to children's emotion during the preschool years. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 128, 51-64.

44

Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 112-124; Ekman, P., Davidson, R., & Friesen, W. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology, II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 342-353.

45

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131; Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive psychology (special issue). *American Psychologist*, 55(1), 5-14; Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319; Tugade, M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161-1190.

46

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233.

47

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233.

48

Davis, M. A. (2008). Understanding the relationship between mood and creativity: A meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108 (1), 25-38.

49

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233. Див. чудову дискусію про темний бік позитивних емоцій: Gruber, J., & Moskowitz, J. (2014). *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*. New York: Oxford University Press.

50

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232; Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25(1), 10-21.

51

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11 (4), 807-815.

52

Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In I. Brocas & J. D.



Carrillo (Eds.), *The psychology of economic decisions, 1: Rationality and well-being* (pp. 41-70). New York: Oxford University Press.

53

Mauss, I., Savino, N., Anderson, C., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12 (5), 908-912.

54

Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), 222-233.

55

Настрій - це емоції, що тривають довший час, вони не миттєві.

56

Forgas, J. (2007). When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive messages and social influence strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43 (4), 513-528.

57

Forgas, J. P., Goldenberg, L., & Unkelbach, C. (2009). Can bad weather improve your memory? A field study of mood effects on memory in a real-life setting. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (1), 254-257.

58

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225-232.

59

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225-232.

60

Forgas, J. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), 225-232.

61

Young, M., Tiedens, L., Jung, H., & Tsai, M. (2011). Mad enough to see the other side: Anger and the search for disconfirming information. *Cognition and Emotion*, 25 (1), 10-21.

62

Вірш Мілтона є передмовою до поетичного циклу й візією поетичної меланхолії, навіяної популярною емблематичною літературою. (Прим. пер.)

63

Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), 784-795.

64

Stearns, D., & Parrott, W. (2012). When feeling bad makes you look good: Guilt, shame, and person perception. *Cognition and Emotion*, 26, 407-430.

65

Hackenbracht, J., & Tamir, M. (2010). Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. *Motivation and Emotion*, 34 (3), 306-315.

66

Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces* (3rd ed.). Novato, CA: New World Library, 2008.

67

Леві описав свій досвід у книжці «Це людина і перемир'я». Коли Леві помер у віці 67 років, упавши зі сходової клітки біля свого помешкання на третьому поверсі, влада швидко назвала це самогубством. Однак докладний аналіз останніх тижнів життя Леві доводить, що це радше випадкове падіння, а не самогубство. Див.: Gambetta, G. (1999, June 1). *Primo Levi's last moments*, Boston Review.

68

Самосприйняття може бути ключем до щасливішого життя, проте люди найрідше звертаються до щасливих звичок. Див.: K. Pine, University of Hertfordshire, March 7, 2014.

Може, це й апокрифічна історія. Її уведено до збірки есе американської письменниці Еліс Вокер. Див.: Walker, A. (2006). We are the ones we have been waiting for: Inner light in a time of darkness (pp. 202-204). New York: New Press.