

## РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЕМОЦИЯТА

Преди настоящия наплив от изследвания на емоцията повечето учени разбираха нашите чувства в рамките на една концепция, която произхожда още от идеите на Чарлс Дарвин. Тази традиционна теория за емоцията обхващаше редица принципи, които интуитивно изглеждат правдоподобни: че съществуват малък брой основни емоции – страх, гняв, тъга, отвращение, щастие и изненада, – които са универсални сред всички култури и не се застъпват функционално; че всяка емоция се задейства от специфични стимули във външния свят; че всяка емоция предизвиква неизменни и специфични видове поведение и че всяка емоция се случва в специфични структури в мозъка, заделени за нея. Тази теория включва и един дихотомен възглед за ума, който датира поне от древните гърци – че умът се състои от две съпернически сили, едната „студена“, логична и рационална, а другата „гореща“, страстна и импулсивна.

Хилядолетия наред тези идеи са формирали мисленето в области от теологията, през философията до науката за ума. Фройд включил традиционната теория в своята работа. Теорията за „емоционалната интелигентност“ на Джон Майър и Питър Саловей\*, популяризирана от едноименната книга на Даниъл Голман\*\* от 1995 г., се базира отчасти на нея. Тя е и общата рамка на повечето от онова, което си мислим за чувствата си. Но е погрешна.

Тъй както Нютоновите закони на движението са били заменени от квантовата теория, когато науката разработила инструментите, разкрили атомния свят, така и старата теория за емоцията сега отстъпва пред един нов възглед, до голяма степен благодарение на изключител-

---

\* Понятието „емоционална интелигентност“ се приписва на професорите Питър Саловей и Джон Д. (Джак) Майер от 1990 г. Проф. Саловей е професор в Йейл. Джон Майер е постдокторантски учен в Станфорд и професор по психология в университета Ню Хемпшир. Те са извършили много значими изследвания в тази сфера и са публикували редица важни статии. – Б. р.

\*\* Даниъл Голман е психолог, журналист и писател. Неговата книга от 1995 г. „Емоционалната интелигентност“ е в списъка на бестселърите на „Ню Йорк Таймс“ за година и половина и е бестселър в много страни, като е преведена на над 40 езика. „Емоционалната интелигентност“, изд. „Изток-Запад“ 2011, превод Петьо Ангелов. – Б. р.

ния напредък в невровизуализацията и другите технологии, позволили на учените да надникнат в мозъка и да експериментират с него.

Кръг от методи, разработени през последните няколко години, дава възможност на учените да проследяват връзките между невроните, създавайки нещо като електронна карта на мозъка, наречена „конектом“. Тази карта позволява на учените да се ориентират в мозъка по начин, невъзможен преди. Те могат да сравняват главните схеми, да посещават специфични области в мозъка, за да изследват принадлежащите им клетки, и да дешифрират електрическите сигнали, които пораждаат мислите, чувствата и поведението ви. Една друга новост, оптогенетиката, позволява на учените да поемат *контрола* върху отделни неврони в животински мозък. Чрез селективното им стимулиране учените са били в състояние да открият микроконфигурациите от мозъчна активност, които произвеждат определени психични състояния, като например страх, тревожност и депресия. Трета технология, транскраниалната стимулация, използва електромагнитни полета или токове, за да стимулира или потиска невронната активност на точно определени места в човешкия мозък, без трайни последици за участника в експеримента, с което помага на учените да оценят функцията на тези структури. Тези и други методи и технологии са донесли толкова много прозрения и са породили толкова много нови трудове, че е възникнала цяла една нова област в психологията, наречена „афективна невронаука“.

Основаваща се върху прилагането на съвременни средства към вековното изучаване на човешкото чувство, афективната невронаука е предизвикала обрат в разбирането на учените за емоцията. Те са открили, че макар старата гледна точка да предлага привидно правдоподобни отговори на основните въпроси за чувствата, тя не представя правилно начина, по който функционира мозъкът. Всяка „основна“ емоция например не е единствена, а всъщност е обобщено название за спектър или категория чувства, като категориите не са непременно отчетливо разграничени една от друга. Страхът например се среща в различни разновидности и може в някои случаи да е трудно да се отличи от тревожността<sup>1</sup>. Нещо повече, амигдалата, дълго смятана за

нашия „страхов“ център, в действителност играе ключова роля в няколко емоции и обратното, не е необходима за всички видове страх. Учените днес са разширили фокуса си далеч отвъд петте или шестте „основни“ емоции, включвайки още десетки, като смущение, гордост и други така наречени социални емоции, а също и чувства, които на времето са били смятани за нагони, като глада и сексуалното желание.

В областта на емоционалното здраве афективната невронаука ни е научила, че депресията не е едно-единствено разстройство, а по-скоро синдром, обхващащ четири различни подтипа, податливи на различни лечения и проявяващи различни нервни профили. Изследователите са използвали новите открития, за да разработят телефонно приложение, което може да допринесе за облекчаване на депресията при една четвърт от депресираните пациенти<sup>2</sup>. Всъщност сега учените понякога могат да определят предварително, чрез сканиране на мозъка, дали депресираните не биха извлекли полза от психотерапия вместо да вземат лекарства. Изследват се и потенциални нови лечения за емоционално обусловени заболявания, от затлъстяване, през пушене до анорексия.

Подхранвана от подобни триумфи, афективната невронаука се е превърнала в една от най-горещите области на академични изследвания. Тя заема видно място в изследователските планове на Националния институт за психично здраве и много институции, чийто фокус традиционно не е върху психиката, като Националния раков институт<sup>3</sup>. Дори институции, които нямат много общо с психологията и медицината, като центрове за компютърни науки, маркетингови организации, бизнес школи и Училището по управление „Кенеди“ в Харвард, сега заделят ресурси и работни места за тази нова наука.

Афективната невронаука има важни следствия за мястото на чувствата в нашия всекидневен живот и в човешкия опит. Както казва един изтъкнат учен: „Традиционното ни „знание“ за емоцията буди съмнение на най-фундаментално ниво<sup>4</sup>“. Друга водеща фигура в областта казва: „Ако сте като повечето хора, вие се чувствате убедени, че понеже имате емоции, знаете много за това какво представляват емоциите и как действат те... почти със сигурност грешите<sup>5</sup>“. Според

трети ние сме „посред революция в разбирането ни за емоцията, ума и мозъка – революция, която може да ни накара да преосмислим такива централни догми на нашето общество, като леченията на психични и физически заболявания, разбирането ни за личните взаимоотношения, подходите ни към отглеждането на децата и в крайна сметка възгледа ни за самите нас<sup>64</sup>“.

Най-важното – ако преди сме вярвали, че емоцията е вредна за ефективното мислене и решенията, сега знаем, че не можем да вземаме решения или дори да мислим, без да сме повлияни от емоциите си. И макар – в нашите съвременни общества, които са толкова различни от околната среда, в която сме се развили – емоциите ни понякога да са контрапродуктивни, далеч по-често те ни водят в правилната посока. Всъщност ще видим, че без тях ще имаме затруднения да се движим в каквато и да била посока.

## *КАКВО ПРЕДСТОИ*

Предвид преживяванията им през Холокоста, моите родители може да не изглеждат много типично. Но в основата си всички ние сме също като тях. Дълбоко в мозъка ни, както и в техния, нашият призрачен ум постоянно прилага уроците от миналия ни опит, за да предсказва последиците от настоящите обстоятелства. Всъщност един от начините за описание на мозъка е като машина за предсказания.

Хоминидите, развивали се в африканската савана, е трябвало постоянно да взимат решения по отношение на храната, водата и подслона. Дали това шумолене напред е предизвикано от животно, което мога да изям, или от такова, което иска да ме изяде? Животните, които са били по-добри в анализирането на заобикалящата ги среда, е било по-вероятно да оцелеят и да оставят потомство. С тази цел в дадени условия задачата на мозъка им е била да използва сетивните си възприятия и миналия си опит, за да вземе решение за някакъв кръг от възможни действия, и след това да предскаже вероятния развой за всяко възможно действие. Кое действие е най-малко вероятно да до-

веде до смърт или нараняване и най-вероятно да осигури храна, вода или някакъв друг принос за оцеляването им? На следващите страници ще видим как емоцията влияе на тези сметки. Ще разгледаме как възниква тя, каква е ролята на чувствата ни в създаването на мислите и решенията ни и как можем да ги впрегнем, за да просперираме и да имаме успех в съвременния свят.

В част I ще опиша настоящите ни знания за това как са се развили емоциите и защо. Разберем ли ролята на емоцията в базовата схема на оцеляването ни, това ще ни разкрие много за начините, по които откликваме на различните ситуации, защо реагираме с тревожност или гняв, любов или омраза, радост или тъга и защо понякога действваме неуместно или изпускаме от контрол емоциите си.

Ще изследваме и понятието „базов афект“, онова състояние на ума и тялото, което подсъзнателно оказва въздействие върху целия ви емоционален опит, като влияе не само на емоциите, които ще почувствате в дадена ситуация, но и на решенията и реакциите ви на събитията – една от причините в различни случаи едно и също обстоятелство да поражда у вас съвсем различни емоционални отговори.

Част II на книгата ще разгледа централната роля на емоцията в човешкото удоволствие, мотивация, вдъхновение и решимост. Защо при две задачи от сходен интерес, трудност и значимост едната може да изглежда толкова тежка за постигане, а другата – лесна? Кои фактори влияят на силата на желанието ви да постигнете нещо? Защо в сродни ситуации понякога упорствате с херкулесовски усилия, а друг път веднага се предавате? И защо някои хора са по-склонни да продължават упорито, докато други се отказват?

Част III ще изследва емоционалния профил и регулирането на емоцията. Всички ние сме склонни да реагираме с определени емоции и да избягваме да реагираме с други. Учените са разработили въпросници, които можете да попълните, за да оцените собствените си наклонности в няколко от тези главни направления, и аз ще ги представя в глава 8. Глава 9 ще разгледа новоразвиващата се област, наречена „регулация на емоцията“ – проверени от времето стратегии за управление на емоциите, които напоследък бяха проучени и подкрепени от

строги научни изследвания. След като веднъж разберете откъде идват чувствата ви, как можете да ги овладеете? Кое прави това нещо по-трудно за някои хора, отколкото за други?

Всички ние прекарваме някакво време в обмисляне в кой ресторант да отидем или кой филм да гледаме, но не отделяме непременно време, за да поразмишляваме за себе си, да изследваме какво чувстваме и защо. Много от нас всъщност са били възпитавани да правят обратното – ние сме учени да потискаме емоцията, учени сме да не чувстваме. Но макар да можем да потиснем емоцията, не можем „да не чувстваме“. Чувствата са част от това да бъдеш човек и да общуваш с другите хора. Ако нямаме връзка с тях, нямаме връзка със себе си, а това ще ни спъва в отношенията ни с другите и ще ни обрече на преценки и решения, взимани без цялостно разбиране за произхода на мисленето ни.

Докато пиша това, майка ми е на 97 години. Вече е поомекнала, но в същността си така и не се е променила. След като се запознах с новата теория за емоцията, започнах да прозирам какво стои зад нейното поведение. И по-важното, започнах да прозирам и зад своето собствено, защото да познаваш себе си, е първата стъпка към приемането и промяната, ако ги желаеш. Надеждата ми е, че това пътешествие през науката за емоцията ще развенчае мита, че емоциите са контрапродуктивни, и ще предложи ново разбиране за човешкия ум, което може да ви помогне да се ориентирате в света на чувствата си и да придобиете контрол и власт върху тях.