

Глава 5. ИМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

«Я же говорил!»

Вы хоть раз в жизни произносили фразу: «Я же говорил!»? Можете не отвечать, я точно знаю, что да. Эта фраза существует в разных вариациях: «Я так и знал!», «А я сразу сказал, что так и будет!», «Надо было меня слушать!», «Это было и так понятно!» и т. д.

Обычно подобные фразы произносятся, когда коллективно или индивидуально было принято какое-то решение, а результат получился не очень. Тогда человек, предлагавший альтернативу, напоминает о том, что можно было поступить по-другому. Причем, в зависимости от эмоционального накала конкретной ситуации, фраза может повторяться разное, порой бесконечное количество раз.

А давайте разберемся, что же она означает? Какая мотивация у того, кто «говорил»?

Произнося эту сакраментальную фразу, мы не знаем, зачем это делаем и какую цель преследуем. Объясню почему. В норме за нашими словами и действиями стоит какое-то намерение, то есть, когда мы произносим какую-либо фразу или совершаем конкретное действие, мы ждем определенного результата. А чего ждет человек, произносящий такую фразу?

Что все сразу падут ниц и начнут восхвалять его провидческие способности? Или, может, говорящий ожидает, что сказанная фраза поможет тем, кто ее слышит? Или предполагает, что допустивший ошибку не знает, что оказался неправ? Как правило, единственная реакция на такую фразу — раздражение. А разве раздражение может быть полезно для разрешения сложившейся ситуации?

На самом деле эта фраза льстит тому, кто ее произносит, и раздувает его эго. И больше ничего. Какая эмоция заставляет ее произнести? Радость от осознания своей крутизны? Как говорят, самая искренняя радость — это злорадство. Но если разгребать последствия просчета придется всем вместе, включая «провидца», то к чему это ликование?

Если мнение «провидца» не приняли во внимание, то возникает резонный вопрос: почему? Может быть, офисный прорицатель сам не был уверен в своей правоте и не настоял на реализации своей идеи? Или, возможно, ему было удобно переложить ответственность на других? При такой стратегии в случае успеха можно было разделить лавры победителя, а в случае неудачи ходить и гордо восклицать: «А я же говорил!» Это беспроектная позиция для того, кто не готов принимать никаких решений.

Я разбираю этот случай, чтобы показать вам всего лишь один пример импульсивного поведения. Импульсивный поступок всегда совершается под властью эмоционального импульса. И не важно, какая именно эмоция стоит за этой фразой: разочарование, гнев, злорадство, обида, презрение — суть одна. Эмоция зародилась и сподвигла человека выбрать неоптимальную линию поведения.

Импульсивное поведение — противоположность осознанного поведения. Действуя импульсивно (а значит, автоматически), вы не можете выбрать лучший вариант решения проблемы из множества возможных, а следовательно, лишаете себя свободы выбора. Но ведь именно свобода выбора делает человека человеком.

Один мой клиент рассказывал мне, как во время вынужденной изоляции в период пандемии коронавируса он решил ограничить себя в еде, чтобы не набрать лишний вес. Тем не менее несколько раз в день он ловил себя на том, что заглядывает в холодильник и размышляет, что бы такое съесть. Он вообще не помнил, как вставал с дивана, шел в сторону кухни и открывал холодильник... Все это происходило неосознанно, на автомате. И только свет в холодильнике и дуновение холодка из него возвращали моего клиента к осознанию того, что он под воздействием импульса делает именно то, от чего хотел отказаться.

Я думаю, вы и сами знаете, насколько вредоносным может быть импульсивное поведение. Случайно брошенная резкая фраза, ненужная дорогая покупка, съеденная на ночь котлета — это еще не самое плохое.

Чтобы вы поняли всю глубину проблемы, увидели, как эти импульсы влияют на нашу жизнь, расскажу вам об одном очень интересном исследовании, которое проводили ученые в Стэнфордском университете.

Импульсивное поведение и «эффект маршмеллоу»

Четырехлетних малышей по одному заводили в комнату и давали каждому по одному маршмеллоу (это такая мягкая ароматная зефирка, любимое лакомство американских детей). Исследователь говорил, что сейчас он ненадолго уйдет и если ребенок не съест эту конфетку до его возвращения, то получит еще одну такую же.

Что делали дети? Некоторые съели лакомство, как только взрослый вышел из комнаты. Другие стойко прошли испытание и получили в награду вторую зефирку. Но это было только самое начало исследования.

За этими детьми наблюдали на протяжении более чем двадцати лет. Спустя годы выявилась очевидная взаимосвязь: те, кто не поддался соблазну немедленно съесть маршмеллоу, показывали гораздо более высокую успеваемость в школе и университете, получали более престижную и высокооплачиваемую работу, лучше справлялись со стрессом и кризисами и со временем стали выдающимися профессионалами.

Из необдуманных фраз и незапланированных котлет складывается наш жизненный успех. Такие дела. Важная составляющая эмоционального интеллекта — это способность ставить перед собой долгосрочные цели и двигаться к ним, не сворачивая с пути и отказываясь от сиюминутных желаний ради будущих достижений.

С точки зрения физиологии этот процесс объясняется следующим образом. В нашем лимбическом мозге есть отдел, который называется амигдала, или миндалевидное тело. Я уже упоминал его. Амигдала отвечает за эмоциональные импульсы и вообще является центром нашего эмоционального мозга. Когда импульсы амигдалы берутся под контроль и управляются нашей префронтальной корой, нашим рациональным мозгом, отвечающим за память, речь, самоконтроль и внимательность, то человек проявляет ту самую дисциплину. Индивид с высоким эмоциональным интеллектом отказывается от сиюминутных «хотелок» ради более важной цели, которую сознательно поставил перед собой.

Так, вы можете отказываться съесть котлету на ночь, если ваша цель — похудеть к лету. Или воздерживаться от резких слов, импульсивного крика на близких, если стремитесь сохранить хорошие отношения с этими людьми. Еще можно вечером не смотреть очередной сезон популярно-

го сериальчика, если в приоритете у вас получение второго высшего образования.

Мы не в состоянии запретить нашему мозгу создавать эмоциональные импульсы, они автоматические и неподконтрольные. Именно по этому они играли и продолжают играть такую важную роль в вопросах выживания всего человеческого вида. Но именно возможность подключения к этому автоматическому процессу префронтальной коры, нашей системы планирования осознанных действий, делает людей существами разумными и отличает нас от животных.

Именно это мгновение между импульсом и реакцией и несет для нас самую большую ценность. В тот момент, когда мы учимся сознательно выбирать тип реакции на ту или иную ситуацию, мы обретаем силу управлять своей жизнью и своими эмоциями, а не просто действовать реактивно, под властью эмоционального импульса. В этом и заключается один из важнейших навыков эмоционально компетентного человека — способность отслеживать свои эмоциональные импульсы и принимать сознательное решение о том, как поступать дальше.

Мне очень нравится метафора, которую использовал Далай-лама в разговоре с Полом Экманом: «Поймать искру до того, как разгорится пламя». Он как раз имел в виду способность распознать импульс, осознать зарождающуюся эмоцию, чтобы не дать ей надеть глупостей. Вы уже знаете, что даже небольшая, едва ощутимая эмоция влияет на наше поведение, поэтому эмоциональная осознанность начинается именно с момента распознавания «искры».

Как научиться распознавать импульс?

Ответ очень прост — нужно уделять своим эмоциям МНОГО внимания. По крайней мере на первом этапе, когда вы только начинаете тренировать свои навыки эмоционального интеллекта.

Для этого нужно знать ваши главные источники информации об эмоциях, на которые стоит обращать внимание. Откуда мы в принципе можем узнать, что испытываем какую-то эмоцию?

Тело. Все эмоции мы ощущаем на физическом уровне, даже если не придаем этому значения. Это могут быть мурашки или жар, резкая головная боль и покраснения, чувство зажатости или легкости. Эмоции

в обязательном порядке приводят к изменениям в теле. Меняются жесты, поза, тембр голоса и интонации.

Для каждой эмоции характерны свои ощущения, причем у разных людей они разные. И хотя мы более или менее одинаково можем описать, как проявляется гнев, страх и печаль, абсолютного единства здесь нет. Интуицию, например, мы чувствуем в животе. Это тоже чувство, а не интеллектуальный процесс. В русском языке даже есть выражение: нутром чуют (или еще одним местом, но это больше касается страха).

Приходя в возбуждение от некоторых эмоций, мы начинаем более активно жестикулировать. При этом у человека, переживающего эмоцию грусти, жесты могут и вовсе пропасть. Испытывая грусть, вы можете обнаружить, что у вас сжались плечи, вы стали немного меньше физически. Попробуйте сознательным усилием расправить плечи и отследите, как при этом меняется настроение.

Лицо. Это самый надежный индикатор эмоций. В лице у нас 43 мышцы, и многие из них так или иначе связаны с эмоциями. Если научиться отслеживать напряжение мышц на лице, то несложно будет распознать зарождающуюся эмоцию.

Например, если вы сдвинули брови и нахмурились — значит, испытываете какие-то сложности или затруднения. Если вы поджимаете губы, значит, где-то внутри проснулся гнев. Приподнятая губа — это презрение или пренебрежение к чему-то или к кому-то. Высоко поднятая голова — признак гордости.

Большинство людей, если они не актеры и не специалисты по физиогномике, не обращают внимание на свою мимику (кроме разве что улыбки — мы сразу осознаем, что улыбаемся). Хотя у каждой базовой эмоции есть свои надежные индикаторы на лице¹.

Мысли. Не у всех получается прислушиваться к физическим реакциям. Другое дело мысли. Мыслительный и эмоциональный процессы тесно переплетены. Мысли вызывают у нас эмоции, а эмоции формируют определенный ход мысли и образ мышления.

¹ Если вы хотите отдельно погрузиться в эту тему, вам помогут книги Пола Экмана «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь» и «Узнай лжеца по выражению лица» (Питер, 2021) — там подробно расписаны все микровыражения лица и эмоции, которые за ними стоят.

Например, если возникают мысли из разряда: «ты не прав» или «что этот выскочка себе позволяет!» — это может быть признаком зарождающегося гнева. Мысли другого рода, например «я неудачник», «ничего хорошего случится и не могло», — признак эмоции грусти.

Взаимосвязь эмоций и мыслей очень сильна. У нас еще будет упражнение, в котором вы разберете, какие мысли провоцируют у вас соответствующий набор эмоций. Поймав себя на определенных мыслях, вы можете понять, что уже начали испытывать ту или иную эмоцию.

Обратная связь. Мы можем узнать об эмоциях, когда нам о них говорят другие люди. Например: «Ну что ты злишься!» или «Почему ты расстраиваешься?» Бывает, во время разговора человек, разозлившись, закипает. Но если сказать ему в лицо: «Ладно, не злись», он ответит: «Я и не злюсь, отстань!» Всем вокруг уже понятно, что человек злится, а он сам еще этого не осознал.

Конечно, реакция окружающих не самый оптимальный способ самоконтроля. Если ваши эмоции так заметны, а вы сами их не распознали, значит, они уже серьезно повлияли на ваше поведение. Вы упустили момент.

Время имеет значение

Пока эмоция слабая, у вас гораздо больше шансов пресечь ее развитие, чем когда она наберет силу и побудит вас совершать поступки, о которых вы можете пожалеть. Самый ранний этап эмоционального возбуждения — наиболее важный.

Ученые пытались измерить, сколько длится развитие разных эмоций — например, эмоции гнева, но не нашли общих закономерностей. Одни люди быстро раздражаются и быстро успокаиваются, другие медленно раскочегариваются, взрываются и столь же медленно успокаиваются. Третьи медленно раздражаются и быстро успокаиваются. У каждого свой эмоциональный профиль. Кроме того, реакции отличаются в зависимости от триггеров, которые вызвали эмоцию.

В любом случае время от вашей реакции на триггер до момента, когда эмоция запустит изменения в вашем теле, мыслях и отразится в мимике, измеряется долями секунд.

Важная особенность эмоциональных импульсов заключается в том, что они могут (зачастую именно так и происходит) противоречить ва-

шим глубинным потребностям и важным долгосрочным целям. Например, импульс «закурить сигаретку» противоречит потребности «быть здоровым», а импульс «купить очередную юбку» идет вразрез с задачей «накопить на учебу в университете».

Если вы научитесь прислушиваться к себе и осознавать, что в данный момент не ваша глубинная потребность и не ваша цель требует каких-то действий, что вами управляет всего-навсего эмоциональный импульс, стремящийся склонить вас к какому-либо сценарному действию, то вам будет проще отличать истинные желания от эмоциональных «хотелок».

Эмоционально компетентный человек умеет распознавать эмоцию в первые секунды ее появления, чтобы не совершать поступков, о которых впоследствии пожалеет.

Сколько глупостей можно было бы избежать, если бы люди научились ловить импульс и не поддаваться аффектам? Подумайте над этим, пока будете выполнять упражнение к этой главе.

Главное:

1. Импульсивное поведение — противоположность осознанного поведения. Действуя импульсивно, вы не можете выбрать лучший вариант решения проблемы, а значит, лишаете себя свободы выбора.
2. Большинство решений, которые мы принимаем в течение дня, импульсивны. Мы их не обдумываем. Но именно из них и складывается наша жизнь.
3. Способность ставить перед собой долгосрочные цели и двигаться к ним, не сворачивая с пути и отказываясь от сиюминутных желаний ради будущих достижений, — важная составляющая эмоционального интеллекта.
4. Мы не в состоянии запретить нашему мозгу создавать импульсы, они автоматические и неподконтрольные. Но мы можем подключить к автоматическому процессу префронтальную кору, отвечающую за контроль и осознанные действия.
5. Эмоционально компетентный человек умеет распознавать свои эмоциональные импульсы и осознанно выбирать линию поведения в зависимости от ситуации.
6. Мы не можем сказать, что испытываем эмоцию, если не осознаем ее на физическом уровне. Понять, какие физические изменения порождают разные эмоции, мы можем, вызывая воспоминания о них.

7. Чтобы успешно отслеживать импульс, нужно обращать внимание на свои внутренние и внешние изменения: в теле, лице, мыслях. Важно смотреть за реакциями окружающих, они тоже могут вам подсказать, что что-то идет не так.
8. Ранний этап эмоционального возбуждения самый важный. Пока эмоция слабая, у вас больше возможностей ее контролировать.

Упражнение. Физиология эмоций

Длительность

20 минут.

Цель

Почувствовать, как различные эмоции отражаются в теле, в мимике и мыслях, изменяют физиологию и внутренний диалог.

Вводная

Наши эмоции работают одинаково, реагируя в ответ как на реальные раздражители внешней среды, так и на наши воспоминания. Для мозга нет разницы, происходит ли ситуация здесь и сейчас или вы вспоминаете какую-то давнюю историю.

Используйте эту закономерность, чтобы в спокойной обстановке ощутить действие различных эмоций. По мере того как вы будете вспоминать прошлые эмоционально заряженные ситуации, прислушивайтесь к своим ощущениям и анализируйте их.

Где начинаются ощущения? Может быть, в груди? В животе? Возможно, если вы вспоминаете ситуацию, когда испытывали гнев, вы чувствуете, как напрягаются челюсти или сжимаются кулаки? Как меняется ваше дыхание или пульс? Прислушайтесь к своим ощущениям и запомните физиологическую картину эмоций, чтобы использовать эти знания для остановки импульса.

Инструкция

1. Найдите спокойное место, где вас никто не будет отвлекать в течение 20 минут.
2. По очереди воссоздайте картину четырех эмоций, как описано ниже.

3. По желанию можете продолжить этот эксперимент с другими эмоциями.

Описание

1. Физиология гнева.

Вспомните реальный эпизод из своей жизни, когда вы испытали гнев, причем ситуация может быть недавней или давнишней. Постарайтесь воссоздать событие в памяти в мельчайших деталях.

Где вы были? Кто был с вами? Что вы говорили? Какая была погода? Что вы ощущали, как развивались действия этого эпизода. И по мере того, как вы будете вспоминать, визуализируя ситуацию, прислушайтесь к собственным мыслям и ощущениям.

2. Физиология печали.

Теперь воссоздайте эмоцию печали. Какое событие ее вызвало? Переживали ли вы свою печаль в одиночку или с кем-то? Дали ли волю слезам или не смогли? Проживите эту печаль заново, по возможности интенсивно. Прислушайтесь, как вы ощущаете печаль? Какие мысли у вас были тогда и как повернулась ситуация сейчас?

3. Физиология страха/тревоги.

Вспомните отдельную ситуацию или какой-то период, когда вы чувствовали страх или тревогу. Откуда исходила угроза? Это был человек, объект или абстрактные пугающие мысли? Что вам хотелось предпринять импульсивно, чтобы избавиться от этой эмоции? Обратите внимание на ощущения в животе, какие они? Какие мысли сопровождали эту ситуацию или период вашей жизни?

4. Физиология радости.

Закончить упражнение нужно, вспомнив ситуацию, когда радость ощущалась ярко, насыщенно, без примесей негативных или тревожных ноток. Кто был с вами в тот момент? Что было вокруг? Как долго длилась эта эмоция и ее послевкусие? Что изменилось в теле и в мыслях?

Рекомендации

1. Вы можете проделать это упражнение любое количество раз, экспериментируя, исследуя то, как ваше тело реагирует на эмоции.

Познакомившись с этими физическими ощущениями, в следующий раз вы быстрее поймете, какую именно эмоцию начинаете испытывать.

2. Наиболее полезным это упражнение будет тем, у кого есть проблемы с выражением гнева. Для многих людей прорывом в развитии эмоционального интеллекта является способность отслеживать свой только зарождающийся гнев и корректировать свое поведение, не поддаваясь этой эмоции.

Вопросы для рефлексии:

- Какие реакции в теле были сильнее всего?
- Какие эмоции вызвали сильные изменения в теле, мимике, мыслях, а какие дали лишь едва уловимую реакцию?
- Какой из трех источников информации об эмоциях (тело, лицо, мысли) вы распознаете лучше всего?

Лайфхаки

1. Поймав себя на том, что внутри вас зарождается эмоциональный импульс, попробуйте ничего не предпринимать. Не думать, не стремиться его подавить или объяснить. Просто наблюдайте за ним, как будто со стороны. Тренируйте в себе навык занимать позицию наблюдателя в отношении собственных эмоций. Используйте этот метод так часто, как сможете, постепенно вы привыкнете делать паузу, прежде чем реагировать на импульс.
2. В течение дня, прежде чем предпринять какое-то действие, сделайте паузу, прислушайтесь к себе и осознайте, какую эмоцию вы сейчас испытываете. И только потом переходите к самому действию. Возможно, будут ситуации, когда эмоция, которую вы осознаете, вдруг покажется вам не совсем адекватной для того действия, которое вы хотите предпринять. Это очень хорошо. Это значит, что ваша эмоциональная осознанность растет: вы уже запомнили, что эмоции влияют на ваше мышление и поведение. Ваши эмоции должны помогать вам, а не мешать.
3. Отловив импульс что-либо сделать (выкурить сигарету, сказать грубость), задайте себе вопрос «Сейчас просится наружу моя глу-

бинная потребность или все-таки это сиюминутный импульс? Как этот порыв связан с моей целью?» Обдумайте эту ситуацию на следующий день. Задайте себе вопрос: была ли это настоящая, глубинная, осознанная потребность или сиюминутное желание обезьяньего мозга?

4. Никогда не говорите: «Я же говорил!» Ваш собеседник и так об этом знает. Проявите благородство и предложите хорошее решение для новой ситуации. Учитесь отслеживать импульс между стимулом и реакцией и отдавайте себе отчет о том, ради какой цели вы что-то говорите и делаете. Именно этот подход и делает нас людьми.