

ОТ ГОЛОДНОЙ ЗЛОСТИ К РАДОСТИ

Мне даже не стоит вам напоминать, что голодная злость может разрушить всю жизнь. Иногда эта проблема еле заметна. Каждый из нас знаком с ощущением рассеянности или заторможенности, которое возникает, если не поесть нормально. Но плохое состояние духа может воздействовать на нашу жизнь и более серьезным образом, и мы даже не осознаем этого. Голодное раздражение может повлиять на принятие решений и наше настроение в важный момент. Если не предпринимать никаких действий, оно может испортить наши отношения с близкими и коллегами. Большинство из нас знают об этом не понаслышке. И это подтверждается научными исследованиями. Эксперименты демонстрируют: крайне важно научиться справляться с голодной злостью, — и это должно стать нашей приоритетной задачей. Я слышала от своих клиентов множество раз: они объясняют, что у них миллион других дел, более важных, чем управление голодом. Но я думаю, что результаты исследований заставят вас задуматься: благодаря им эта задача стала приоритетной в моем списке!

Отсутствие голодной злости = более гармоничные отношения

Итак, в каких аспектах голодное раздражение приносит нам, согласно научным исследованиям, наибольший вред? В одной из самых примечательных статей на эту тему и в одном из первых исследований этого вопроса, которое вызвало у меня интерес, говорится, что раздражение от голода представляет собой наибольшую угрозу для отношений с нашими близкими.¹

Ознакомившись с данными этого исследования от Университета штата Огайо, я была весьма заинтригована. С одной стороны, это было первое исследование, с которым я столкнулась, где использовались куклы вуду! С другой стороны, в нем участвовали супружеские пары. (Это необычная особенность, так как чаще всего эксперименты проводятся на крысах или в них участвуют студенты.) Это исследование представляло собой практический взгляд на нечто, происходящее каждый день.

Эксперимент был очень простым. В течение двадцати одного дня исследователи измеряли уровень глюкозы у 107 супружеских пар. Также участникам раздали кукол вуду, которые должны были символизировать их супругов. Для оценки уровня агрессии исследователи попросили участников втыкать иголки в кукол каждый вечер, если они были недовольны супругом. Участники также могли воздействовать на своего супруга громким звуком через наушники. Исследование показало, что участники с низким уровнем

глюкозы втыкали больше иголок в своих кукол. Кроме того, они включали супругу более громкие и долгие звуки.

Я задумалась, не было ли это исследование слишком уж утрированным. Одно дело — втыкать иголки в куклу вуду, и другое — пытаться болезненно воздействовать на партнеров резкими словами, которые могут понизить их самооценку или вывести их из себя. Поэтому я неофициально стала интересоваться у людей: «Скажите, голодная злость когда-либо влияла на ваши отношения?»

Первый ответ я получила от моего друга Джей Ти. Он написал:

Существует ли «голодная злость»?

По моему опыту, ДА.

Однажды я встречался с женщиной, которая вела себя очень мило и доброжелательно со всеми, с кем у нее возникали проблемы. Каждый день она терпеливо разбиралась со многими моими причудами и недостатками.

Но эти ее замечательные качества исчезали, когда она ощущала голод. Она становилась злым человеком, с которым мне не хотелось поддерживать отношения и которым ей не хотелось быть.

Через два месяца наших встреч у нас установилась эмоциональная связь и появилась настоящая возможность для долгосрочных отношений.

Однажды в воскресенье она приехала ко мне голодной. И очень быстро у нее испортилось настроение.

Я предложил сходить куда-нибудь поесть. Когда она села в машину, я почувствовал на себе ее недовольные взгляды, словно я был идиотом, потому что у меня нет вертолета, на котором мы бы долетели туда быстрее.

Приехали в ресторан. Столик нужно было ждать двадцать минут.

«Может быть, хочешь поехать куда-то еще? — спросил я. — Я отвезу тебя».

«Я не знаю, — сказала она. — Отвези куда хочешь».

Чувствуя безмолвное давление, я выбрал другое место, где мы уже были и нам обоим понравилось. Когда мы припарковались, я увидел, что места свободны, и уже через пятнадцать минут можно будет поесть. Аллилуйя! Но прежде чем мы вылезли из машины, она сказала: «Мне не хочется ничего из того, что у них есть».

Теперь, после этих двух неудач, мне нужно было побыстрее накормить эту женщину. Я покрылся холодным потом. Я боялся заговорить.

Мы сели в машину, я предложил другие варианты.

Как насчет пасты? «Нет. В этом месте я никогда не была».

Может быть, мексиканская кухня? «Мне не нравятся острые блюда».

Ты можешь вспомнить какое-нибудь место, где тебе нравится? «Нет».

В этот момент я вспомнил, чем занимался до ее приезда. Я чувствовал себя хорошо. Был выходной и отличная погода. Я собирался провести день дома и посмотреть игру. Жизнь была прекрасна.

А теперь, расстроенный и злой, я решил поехать в бутербродную навывнос.

Мы молча приехали домой. Она поела. Я не сказал ни слова.

Потом она заплакала.

Она извинилась и сказала, что не хочет больше со мной так обращаться. Она рассказала, что ее всегда донимала голодная злость.

Но я не мог этого забыть. И в основном потому, что это происходило еще много раз. Меня беспокоили долгосрочные отношения с женщиной, которая может повести себя так, не пообедав, или из-за плохого обслуживания в ресторане.

Мы встречались еще год и расстались по нескольким причинам, бóльшая часть которых не относилась к ее плохому настроению от голода. Но когда я вспоминаю тот случай, мне кажется, он сильно повлиял. Разве можно так обращаться с близким человеком только потому, что чувствуешь голод? Конечно же, нет.

Мы часто думаем, как урчание в животе определяет наши действия. Но мы не задумываемся, насколько сильное воздействие наше питание может оказывать на окружающих. В конце дня забота о себе опосредованно влияет и на других людей.

Извини за мои слова! Это все от голода...

Моя клиентка Брук ходила по магазинам в поисках свадебного платья со своей сестрой Джеки, которая прилетела из Чикаго, чтобы помочь ей найти идеальный наряд. Намечался настоящий марафон: Джеки прилетела только на один день, поэтому они запланировали визиты сразу в три гламурных магазина.

В каждом магазине Джеки без усталости бегала из примерочной кабинки в торговый зал, выбирая платья. Брук перемерила все платья своей мечты — с трапециевидным силуэтом и завышенной талией. И в последнем магазине они нашли идеальное.

Сестры вернулись домой довольные покупкой, но уставшие. Они повалились в кресла в гостиной и стали болтать о прежних временах и о том, как должно выглядеть платье свидетельницы. Джеки вспомнила, как мама одевала их в детстве. Девушки не были близнецами, но между ними было всего 18 месяцев разницы, поэтому мама одевала их одинаково, пока они не стали большими и смогли выбрать одежду уже самостоятельно.

Эта беседа могла стать приятным путешествием в прошлое, но вдруг она приняла неожиданный оборот. По щекам Джеки покатились слезы. «Ты была такой эгоисткой, — сказала она Брук. — Всегда брала мою одежду. Ты была любимицей, и тебе доставалась лучшая одежда. Мама часто брала тебя по магазинам».

Брук была старшей сестрой, поэтому она промолчала. Она подумала, действительно ли этот разговор касается

одежды, которую они носили в четырехлетнем возрасте? Брук поняла, что это не так. Таково было воздействие голода. Она хорошо знала, как по-разному ведет себя сестра до и после еды, так как была свидетельницей ее многих эмоциональных выпадов. А кроме того, Брук и сама была ужасно голодна.

Ей не хотелось поддерживать неприятный разговор с Джеки и усугублять ситуацию. Они прекрасно провели день. И она знала, что у нее не очень много возможностей изменить этот разговор.

Поэтому она посмотрела на сестру и просто сказала: «Давай что-нибудь поедим. Думаю, мы обе устали и сердиты».

Брук пошла к холодильнику и вскоре вернулась к сестре с йогуртом, словно доктор с капельницей в экстренной ситуации. Они обе съели по стаканчику йогурта. Она и опомниться не успела, как сердитая Джеки уже исчезла, да и настроение самой Брук улучшилось.

С каждой ложкой Джеки словно оживала и снова почувствовала себя самой собой. Снова появилась веселая Джеки — та, которая только что наслаждалась каждой минутой дня, весело хохоча и выступая стилистом своей сестры.

Немного утолив свой голод, Джеки извинилась за слова, которые у нее вырвались. Она признала, что у нее был настоящий приступ голодной злости. Но она не осознавала, что поход по магазинам как раз и являлся источником проблемы, так как это очень утомительное и энергоемкое занятие.

«Нужно было сделать перерыв между вторым и третьим магазинами, — признала Джеки. — Тогда я бы не впала в эту эмоциональную истерику дома».

Этот инцидент научил сестер двум важным вещам. В следующий раз перед изнуряющим шопингом нужно будет обязательно подкрепиться. Кроме того, желательно хорошо поесть перед беседой, особенно в очень эмоциональный день.

И они учли это в день свадьбы. Джеки решила, что очень важно утром перед церемонией подкрепиться, чтобы предотвратить приступы злости от голода. Свадьба — это очень эмоциональное событие, и не стоит рисковать настроением, так как в любой момент могут всплыть старые обиды или случиться какая-нибудь семейная драма.

У них не получилось проконтролировать абсолютно все в этот важный день. Но, по крайней мере, они избежали голодной злости. Джеки запланировала себе богатый протеином завтрак до церемонии и несколько перекусов между церемонией и фуршетом, а также во время фотосессии. Все прошло как по маслу.

Сейчас сестры часто вспоминают тот инцидент и, к счастью, весело смеются.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ФОНОВОМ РЕЖИМЕ?

«Когда мой муж сердится, — рассказала мне моя клиентка Мелани, — он совершенно не сомневается в том, что можно вылить всю злость на меня». И не только на нее. Когда ее муж зол от голода, все в радиусе пятнадцати

метров знают об этом. Мелани пытается быть более внимательной в такие моменты. Но он не платит ей тем же. Когда она голодна, он называет ее «проблемной», даже не пытаясь разобраться с ее голодом. Это очень беспокоит Мелани.

«Ну почему он такой?» — спрашивает она меня.

А я думаю вот что. Некоторые люди вследствие своего воспитания больше склонны выражать свое недовольство и вести себя агрессивно, когда они ощущают голодную злость. Некоторые мои клиенты, как и Мелани, из таких семей, в которых любой конфликт — это табу: единственное сердитое слово может привести к молчаливому игнорированию. Чувствуя раздражение от голода, люди из такого окружения зачастую подавляют и свои неприятные чувства или выражают агрессию только наедине или с глазу на глаз. Мелани никогда не выходит из себя, будучи сердитой. У нее есть секретный блокнот, в который она записывает все свои неприятные мысли. В этом блокноте все ее самые откровенные и «неотредактированные» мысли, которые она в буквальном смысле слова держит внутри.

Но другой мой клиент из Нью-Йорка воспитывался в семье, в которой не имели понятия ни о какой фильтрации слов. Его даже штрафовала полиция за агрессивное поведение на улице. Когда он зол от голода, он не пытается сдерживаться, показывает неприличные жесты людям на улице или выкрикивает ругательства. И эти два моих клиента отличаются не только уровнем своего раздражения. По крайней мере частично за это отвечает их личностное развитие, семейный и культурный бэкграунд, — это влияет на то, как им комфортно выражать негативные эмоции.

Отсутствие голодной злости = более удачное решение

Голодная злость может испортить не только наши отношения. Исследователи также выяснили, что голод значительно влияет на способность принимать решения. Только подумайте: шанс преступника выйти из тюрьмы может зависеть от того факта, голоден судья или нет.

Изучая работу израильских судов, Джонатан Левав с коллегами из бизнес-школы Колумбийского университета проанализировали 1112 слушаний по условно-досрочному освобождению, на которых в течение десяти месяцев председательствовали восемь судей.² Каждый день у судей проходило по три заседания и между ними были перерывы на еду. Судьи сами выбирали, когда сделать перерыв, но они не контролировали ни типы случаев, которые рассматривали, ни порядок рассмотрения.

В начале заседания у каждого подсудимого был 65%-ный шанс на условно-досрочное освобождение. К концу заседания это число падало почти до нуля и снова увеличивалось до 65% после перерыва на перекус. Частично за это отвечает ментальная усталость. Будучи усталыми, мы выбираем решения, которые требуют наименьших усилий. Поэтому когда судья устает, ему может быть легче оставить первоначальное решение и отказать подсудимому в освобождении.

Но исследователи также предположили, что ментальной усталости способствуют ощущение голода и низкий уровень сахара в крови. После приема пищи решения судей карди-