**Глава 2. Когда мы начинаем испытывать эмоции?**

Большую часть времени наши эмоции служат нам вполне успешно, мобилизуя нас заниматься тем, что является важным в нашей жизни, и доставляя нам самые разные виды удовольствия. Но иногда наши эмоции могут создавать нам проблемы.

Это случается тогда, когда наши эмоциональные реакции становятся неадекватными ситуации одним из трех следующих способов. Во–первых, мы можем испытывать и показывать правильную эмоцию, но с неправильной интенсивностью (например, наше беспокойство было оправданно, но мы проявили чрезмерный испуг). Во–вторых, мы можем испытывать правильную эмоцию, но проявлять ее ненадлежащим образом (например, наш гнев был оправдан, но молчаливая форма его проявления была контрпродуктивной). В главе 4 описываются способы, которыми мы можем изменить эти две неподходящие эмоциональные реакции, с неправильно выбранной интенсивностью или с неправильно выбранным способом выражения эмоции. В этой главе и в главе 3 я рассматриваю третий тип неподходящей эмоциональной реакции — который труднее изменить и который оказывается даже хуже, чем первые два. Он проявляется не в том, что наша реакция оказывается чересчур сильной или выражается в неправильной форме, а в том, что мы вообще испытываем не ту эмоцию, которую должны были бы испытывать. Проблема состоит не в том, что мы были слишком испуганы или проявили свой страх ненадлежащим образом, а в том, что мы, как выясняется позднее, вообще не должны были испытывать страх.

Почему возникла неподходящая эмоциональная реакция? Можно ли полностью разрушить триггер (т. е. «спусковой механизм») эмоции так, чтобы, например, когда к вашему телефонному разговору подключается другой абонент, вы не испытывали гнева? Можно ли изменить эмоциональную реакцию таким образом, чтобы в этом случае вы проявили веселье или высокомерие? Если мы не можем подавить или изменить нашу эмоциональную реакцию на триггер, то не можем ли мы по крайней мере ослабить ее силу, чтобы не реагировать на событие неподходящим образом?

Эти вопросы не возникли бы, если бы все мы одинаково реагировали на один и тот же стимул, если бы каждое событие в нашей жизни вызывало одинаковую реакцию у каждого. Но очевидно, что в жизни так не бывает: одни люди боятся высоты, а другие — нет; одни оплакивали смерть принцессы Дианы как смерть самого близкого человека, а другие продемонстрировали по этому поводу полное безразличие. Однако имеются какие–то триггеры, которые приводят в действие одну и ту же эмоцию у всех: например, автомобильная катастрофа, которой чудом удалось избежать, обязательно вызывает кратковременный страх. Как это происходит? Как каждый из нас приобретает собственный уникальный набор триггеров эмоций и в то же время имеет такие же реакции, как и все, на прочие триггеры? Почти каждый испытывает страх, когда у стула, на котором он сидит, внезапно подламываются ножки, но одни люди боятся летать на самолетах, а другие нет. Мы имеем одинаковые триггеры точно так же, как имеем общие выражения для каждой эмоции, но есть триггеры, специфичные не только для данной культуры, но и для какого–то отдельного индивида. Как мы приобретаем триггеры эмоций, которых мы не хотели бы иметь? Глава 2 обращается ко всем этим вопросам. Нам необходимо получить ответы прежде, чем мы обратимся к практическому вопросу из следующей главы о том, можем ли мы изменять то, что приводит в действие наши эмоции.

Найти ответы на эти вопросы нелегко, потому что мы не можем по своему усмотрению извлекать их из головы интересующего нас человека, как и не можем (о причинах этого я расскажу позднее) постоянно находить ответы, просто спрашивая людей о том, почему или когда они стали испытывать ту или иную эмоцию. Существуют специальные методы стимулирования появления образов в мозгу, в частности метод функциональной магнитно– резонансной томографии (фМРТ), при использовании которого голова человека помещается внутри магнитной катушки и изображения генерируются активными участками мозга с периодом в две–три секунды. К сожалению, это слишком медленно для изучения того, как начинаются эмоции, потому что часто они возникают менее чем за одну секунду. И даже если фМРТ имеет необходимое разрешение по времени, он не даст нам полезных подсказок, так как будет просто определять, какие структуры мозга находятся в активном состоянии, а не в чем выражается их активность.

Хотя в настоящее время еще нет достоверных научных данных, позволяющих дать окончательные ответы на все эти вопросы о том, как в нашем мозгу возникают триггеры эмоций и можем ли мы эти триггеры ликвидировать, и, возможно, для ответа на эти вопросы потребуются десятилетия, какие–то приблизительные выводы могут быть сделаны уже сейчас на основании тщательного исследования того, как и когда люди ведут себя под воздействием эмоций. Хотя предлагаемые мной ответы и являются во многом интуитивными, все же они могут помочь нам лучше разбираться в наших собственных эмоциях и эмоциональных реакциях других людей.

Мы не приходим в эмоциональное возбуждение от всего подряд и не находимся во власти эмоций постоянно. Эмоции возникают и исчезают. Мы испытываем эмоцию в какой–то один момент и можем не испытывать никаких эмоций в другой. Одни люди более эмоциональны, чем другие (см. заключительную главу), но даже у самых эмоциональных бывают периоды, когда они не испытывают никаких эмоций. Некоторые ученые утверждают, что какие–то эмоции присутствуют всегда, но они слишком слабы, чтобы быть для нас заметными или влиять на то, что мы делаем. Но если эмоция настолько неявна, что мы не можем ее заметить, то, как я полагаю, мы можем утверждать, что временами мы не испытываем никаких эмоций. (Иногда даже те, кто полагают, что мы всегда испытываем какую–то эмоцию, признают, что эта эмоция не всегда бывает одной и той же. По этой причине они также сталкиваются с необходимостью объяснять, почему мы испытываем одну эмоцию в один момент и другую в другой.)

С учетом того, что не каждая минута нашей жизни окрашена какой–то эмоцией, без ответа остается следующий вопрос: почему мы начинаем испытывать эмоции? Чаще всего эмоции возникают тогда, когда мы ощущаем, правильно или ошибочно, что происходит или вот–вот должно произойти некое событие, способное позитивно или негативно повлиять на наше благополучие. Это не единственный способ возникновения у нас эмоций, но он является очень важным и, возможно, основным, и поэтому мы сосредоточим на нем особое внимание. (Позднее я опишу восемь других способов возникновения эмоций.) В этом заключается простая основополагающая идея: эмоции возникают для того, чтобы подготовить нас к быстрым действиям в условиях событий, имеющих большое значение для нашей жизни.

Вспомните ситуацию, когда вы вели машину и перед вами внезапно возникла другая машина, которая, как вам казалось, должна была неминуемо столкнуться с вашей. Ваше внимание было занято интересной беседой с другом, сидящим на сиденье для пассажира, или прослушиванием радиопередачи. За мгновение до того, как у вас появится время подумать, прежде чем сознательная часть вашего Я сможет оценить ситуацию, вы ощутите опасность и начнете испытывать страх.

Возникающая эмоция охватывает вас в течение миллисекунд и направляет то, что вы делаете, говорите или думаете. Безо всякого сознательного выбора вы поворачивает руль таким образом, чтобы избежать столкновения, и жмете ногой на тормозную педаль. В то же самое время на вашем лице появляется выражение страха: брови приподнимаются и сводятся вместе, глаза широко раскрываются, а губы оттягиваются назад. Ваше сердце начинает биться быстрее, вы покрываетесь испариной, а кровь приливает к крупным мышцам ваших ног. Отметьте, что у вас появилось бы это выражение лица, даже если бы в машине, кроме вас, никого не было; и точно так же ваше сердце забилось бы быстрее, даже если бы вы не испытали внезапно значительной физической нагрузки, требующей активизации кровообращения. Эти реакции возникают потому, что на протяжении нашей эволюции другим людям было полезно знать, когда мы ощущаем опасность, и сходным образом им было полезно быть готовыми к бегству, когда они испытывали страх.

Эмоции готовят нас к важным событиям без наших размышлений о том, что нам следует делать. Вы бы не смогли выжить в критической ситуации на дороге, если бы часть вашего Я не наблюдала постоянно за окружающей обстановкой с целью обнаружения сигналов опасности. Вы также не смогли бы выжить, если бы должны были сознательно размышлять о том, что вам следует делать, чтобы справиться с опасностью, когда она станет очевидной. Эмоции делают это, когда вы еще не знаете, что происходит, и обычно это идет вам на пользу, как в примере с потенциальной автокатастрофой.

После того как опасность миновала, вы по–прежнему будете испытывать страх. Потребуется от 10 до 15 секунд для того, чтобы ваше ощущение страха прошло, и у вас будет мало возможностей сделать этот период короче. Эмоции вызывают изменения в разных отделах нашего мозга, мобилизующие нас к действиям в отношении того, что вызвало нашу эмоцию, а также изменения в нашей вегетативной нервной системе, регулирующей сердечный ритм, частоту дыхания, интенсивность потоотделения и многие другие физиологические изменения, и, таким образом, готовят нас к различным действиям. Эмоции также посылают сигналы, вызывающие изменения выражений лица, тона голоса и положения тела. Мы не выбираем эти изменения сознательно, они просто происходят сами собой.

Когда наша эмоция оказывается сильной и возникает очень быстро, как в примере с машиной, воспоминание об этом эпизоде после его завершения будет не очень точным. Вы не можете знать, что делал ваш мозг, какие процессы происходили в нем при распознавании опасности, созданной другой машиной. Вы знаете, что повернули руль и нажали на тормоз, но, вероятно, вы не знаете, какое выражение появилось на вашем лице. Вы испытали какие–то ощущения в своем теле, но вам трудно подобрать слова для их точного описания. Если бы мы захотели узнать, как вам удалось почувствовать опасность в то время, как вы вели беседу или слушали радио, то вы не смогли бы рассказать нам об этом. Вы были не в состоянии наблюдать или направлять процессы, которые спасли вам жизнь. Эта удивительная особенность наших эмоций — способность инициировать наши действия без нашей осведомленности о возникающих процессах — может также работать и против нас, вызывая ненадлежащие эмоциональные реакции. В дальнейшем мы поговорим об этом подробнее.

Если бы процесс был более медленным, то мы могли бы знать о том, что происходило в нашем мозгу; другими словами, мы бы могли знать ответы на вопросы, поставленные в этой главе. Но мы не выжили бы в том дорожном инциденте, так как не смогли бы действовать достаточно быстро. В тот начальный момент решение или оценка, порождающие эмоцию, возникают чрезвычайно быстро и не контролируются нашим сознанием. Мы должны иметь механизмы автоматической оценки, непрерывно сканирующие окружающую обстановку и определяющие, когда происходит что–то важное для нашего благополучия или нашего выживания.

Когда мы научимся реально отслеживать операцию автоматической оценки, осуществляемую нашим мозгом, то я ожидаю, что мы сможем обнаружить несколько механизмов такой оценки, а не какой–то один; по этой причине я буду использовать множественную форму этого слова и говорить о механизмах автоматической оценки, которые для краткости буду называть автооценивателями.[23]

Почти все, кто занимаются эмоциями в наши дни, соглашаются с тем, что я утверждал и прежде: во–первых, что эмоции представляют собой реакции на факторы, которые кажутся очень важными для нашего благополучия; и во–вторых, что эмоции часто возникают настолько быстро, что мы не осознаем процессы в нашей психике, которые их стимулируют.[24] Результаты исследований мозга хорошо согласуются с моими предыдущими предположениями. Мы можем делать сложные оценки очень быстро, в течение нескольких миллисекунд, не отдавая себе отчета о самом оценочном процессе.

Теперь мы можем перефразировать первую группу вопросов о том, каким образом триггеры эмоций могут быть и универсальными, и специфичными для данного индивида. К чему оказываются восприимчивы автооцениватели и как они стали чувствительны к этим триггерам? Как возникают триггеры эмоций? Ответы на эти вопросы позволят нам узнать, почему у нас возникают эмоции. Это поможет нам ответить на вопрос о том, почему мы иногда испытываем эмоции, которые кажутся совершенно неподходящими для нас, хотя в другие моменты наши эмоции прекрасно соответствуют тому, что происходит вокруг нас, и могут даже спасти нам жизнь.

Ответы также укажут нам, возможно ли изменить то, что вызывает эмоции. Например, есть ли что–то такое, что мы могли бы сделать, чтобы больше не испытывать страх, когда самолет проваливается в воздушную яму? (Летчики рассказывали мне, что они добиваются такого результата, потому что они почти всегда получают предупреждение от датчиков самолета о приближении области с неблагоприятными атмосферными условиями. Но если бы они не получали такого предупреждения, то испытывали бы они страх или нет? Я не смог добиться четкого ответа на этот вопрос ни от одного из пилотов, но остальные члены экипажа отвечали на это вопрос утвердительно: они действительно испытывали кратковременный страх.) Что нам понадобится делать, чтобы мы больше не испытывали побуждения отвечать, к примеру, гневом на гнев? Является ли такая цель недостижимой? Возможно, все, что мы в состоянии сделать, это изменить чувствительность автооценивателей к некоторым триггерам. Но, возможно, даже это будет для нас недостижимо. Нам еще придется столкнуться с этой проблемой.

Мы можем сделать определенные заключения о чувствительности наших автооценивателей к различным событиям путем исследования того, когда возникают эмоции. Большая часть известной нам информации получена не посредством наблюдения за тем, когда люди испытывают ту или иную эмоцию. Напротив, она получена из их ответов на вопросы анкеты о том, когда, как им помнится, они испытывали ту или иную эмоцию. В своей известной книге философ Питер Голди назвал этот тип информации пострационализирующей.[25] Это было сделано не для того, чтобы признать такую информацию бесполезной. Ответы, получаемые от людей на эти вопросы, — подобные объяснениям, которые мы даем сами себе после вызвавшего у нас эмоцию эпизода, чтобы понять, почему мы делали то, что делали, — могут быть неполными и, возможно, стереотипными, потому что они проходят через фильтры, пропускающие то, что люди знают и помнят. При использовании таких опросников возникает проблема, связанная с тем, что человек действительно готов рассказать другим людям. Но все же эти ответы способны нас кое–чему научить.

В 1970–х гг. мой бывший студент, психолог Джерри Ваучер, задавал такие вопросы жителям Малайзии и США.[26] Несколько лет спустя мой коллега, психолог Клаус Шерер, и его сотрудники[27] провели подобное обследование среди студентов из восьми западных культур. Оба исследователя обнаружили доказательства универсальности выражений: сообщалось, что одни и те же типы триггеров вызывали у представителей разных культур одинаковые эмоции. При этом оба они получили также доказательства наличии межкультурных различий в конкретных событиях, вызывавших те или иные эмоции. Например, в каждой культуре потеря чего–то важного служила триггером печали, но то, что воспринималось как потеря, изменялось от культуры к культуре.

Один из малазийцев, обследованных Ваучером, рассказал историю о человеке, который услышал призыв к молитве по случаю важного религиозного праздника мусульман. «Это заставило его испытать печаль, когда он подумал о своей жене и детях, которые отмечали праздник в его родной деревне. Сейчас он находится в джунглях, где сражается за свободу своей страны. Он служит солдатом и не имеет возможности отмечать религиозный праздник дома вместе со своей женой и детьми». Обследованный Шерером европеец рассказал: «Я думал о чем–то, что вызвало у меня воспоминание о моем школьном друге, погибшем в автокатастрофе. Он был талантливым ученым и замечательным человеком. Его жизнь оборвалась так нелепо». Тема потери присутствовала в обеих историях, но эти потери были такими разными.

Результаты моих исследований в нашей культуре позволили выявить множество различий у американцев в отношении того, что вызывает у них печаль, гнев, страх, отвращение и т. п. Нельзя сказать, что эти причины всегда были разными. Какие–то события почти наверняка заставляли всех испытывать одну и ту же эмоцию: например, подозрительного вида человек с бейсбольной битой, неожиданно появляющийся из темного переулка, почти всегда вызывает страх. Но моя жена боится мышей, а я не боюсь их вовсе. Меня раздражает медленное обслуживание в ресторане, а она его просто не замечает. Таким образом, перед нами снова встает вопрос: как автооцениватели становятся чувствительными к универсальным триггерам эмоций, которые присутствуют в каждом из нас, и к тем триггерам, которые приводят в действие разные эмоции даже у индивидов, принадлежащих к одной культуре?

При размышлении над этим вопросом становится ясно, что автооцениватели должны внимательно наблюдать за двумя типами триггеров. Они должны выявлять события, с которыми сталкивается каждый, которые имеют важное значение для благополучия или выживания всех людей. Для каждой эмоции, по–видимому, существует несколько таких событий, которые откладываются в мозгу каждого человека. Это может быть общая схема, абстрактный план или алгоритм сцены, такой как угроза причинения вреда для эмоции страха или тяжелая потеря для печали. Другая равновероятная возможность заключается в том, что хранимое в памяти является вовсе не абстрактным, а вполне конкретным событием: например, для страха это может быть внезапное лишение поддержки или стремительное приближение чего–то такого, что способно причинить нам вред. Для печали универсальным триггером может быть потеря человека, к которому мы сильно привязаны. Однако отсутствие строгого научного обоснования выбора между этими двумя возможностями не влияет на то, как мы регулируем нашу эмоциональную жизнь.

В течение нашей жизни мы сталкиваемся со многими специфическими событиями, которые мы учимся интерпретировать таким образом, чтобы они вызывали у нас страх, гнев, отвращение, печаль, удивление или удовольствие; эти события добавляются к универсальным событиям из нашего эволюционного прошлого, расширяя перечень того, на что реагируют автооцениватели. Эти запомненные события могут близко или отдаленно напоминать первоначально накопленные события. Они служат уточнениями или дополнениями к универсальным прошлым событиям. Они не бывают одинаковыми у всех людей и варьируются в зависимости от личного опыта каждого. Когда я обследовал представителей культуры каменного века в Новой Гвинее в конце 1960–х гг., то обнаружил, что они боялись нападения дикой свиньи. В урбанизированной Америке люди больше боятся нападения грабителей, но оба случая отражают угрозу причинения вреда.[28]

В нашей более ранней книге[29] мы с моим соавтором Уолли Фризеном описали сцены, которые, как мы полагали, были универсальными для семи эмоций. Позднее психолог Ричард Лазарус выдвинул похожее предположение.[30] Он использовал понятие стержневых родственных тем для отражения своего представления о том, что эмоции имеют отношение главным образом к нашим взаимоотношениям с другими людьми, с чем я во многом согласен (хотя такие происходящие независимо от людей события, как закат солнца или землетрясение, также вызывают эмоции). Слово «тема» является очень удачным, так как оно позволяет говорить об универсальных темах и их вариациях, возникающих в процессе приобретения индивидуального опыта каждым человеком.

Когда мы сталкиваемся с какой–то темой, например темой ощущений, которые мы испытываем, когда под нами неожиданно ломается стул, то она вызывает эмоцию практически без оценки ситуации. Автооценивателям может потребоваться чуть больше времени, чтобы оценить любую из вариаций этой темы, с которой мы познакомились в процессе взросления. Чем дальше отстоит вариация от темы, тем больше может пройти времени, прежде чем мы поймем, где происходит рефлективная оценка.[31] В случае рефлективной оценки мы осознанно воспринимаем наши процессы оценки, т. е. мы обдумываем и анализируем то, что происходит. Допустим, кто–то услышал, что в его организации ожидается сокращение кадров. Он начинает думать о возможности своего увольнения и, размышляя об этой потенциальной угрозе, может почувствовать страх. Он не может позволить себе потерять эту работу, ведь она является для него единственным источником дохода. Это событие имеет отношение к теме потери поддержки — так как я полагаю, что это одна из тем для страха, но оно настолько далеко от этой темы, что процесс оценки оказывается не автоматическим, а рефлективным. В этом процессе принимает участие сознание этого человека.

Вполне понятно, как приобретаются идиосинкразические вариации, т. е. собственные триггеры эмоций каждого индивида. Они являются усвоенными и отражают получаемый нами опыт (встреча с дикой свиньей или с грабителем). Но как приобретаются универсальные темы? Как они накапливаются в нашем мозгу таким образом, что к ним становятся чувствительными наши автооцениватели? Являются ли они также усвоенными? Или же они являются врожденными и представляют собой продукт нашей эволюции? Здесь неплохо было бы взять паузу и задуматься, потому что ответ на этот вопрос — как усваиваются универсальные темы? — имеет неявные последствия для того, насколько легко они могут видоизменяться или уничтожаться. К сожалению, у нас нет данных о том, как усваиваются универсальные темы. Я представлю вам два мнения на этот счет и объясню, почему, на мой взгляд, только одно из них является верным.

Первое объяснение заключается в том, что усваиваются не только вариации; усваиваются также и темы для каждой эмоции. Так как одни и те же темы, как это выяснили ученые, возникают во многих разных культурах, то они должны основываться на опыте, который переживает каждый или почти каждый в течение так называемого научения, постоянного для человеческого рода.

Возьмем в качестве примера гнев. Все мы раздражаемся, когда кто–то мешает нам сделать то, что мы очень хотим сделать или уже начали делать. Одновременно мы узнаем, что, приближаясь к источнику помехи или угрожая напасть на него, мы можем добиться его устранения. Все, что предполагает такое объяснение того, что наследуется человеком генетически, — это желание достижения цели, умение угрожать или нападать и способность учиться на примере успешного устранения препятствий. Если мы допускаем существование такого желания, такого умения и такой способности, то мы можем ожидать, что люди будут узнавать, что часто бывает полезно пытаться устранять препятствие, угрожая или нападая на источник помех. Такая деятельность сопровождается учащением сердцебиения и притоком крови к рукам в предчувствии необходимости пустить их в дело против источника помех, т. е. всеми известными признаками эмоциональной реакции гнева.[32]

Если бы универсальные темы усваивались, то тогда можно было сделать так, чтобы человек их забыл. Если мы усваиваем тему гнева, то тогда, возможно, мы в состоянии ее забывать. Я начинал свои исследования в твердой уверенности в том, что так оно и есть. Я думал, что каждый аспект эмоций, включая то, что приводит их в действие, является результатом социального научения. Мои собственные открытия, касающиеся универсальности выражений лица, и открытия других ученых изменили мои представления. Научение не является единственным источником того, что становится заметным во время проявления эмоций. Научение, постоянное для человеческого рода, не может объяснить, почему выражения лица у слепых от рождения детей подобны выражениям лица у зрячих детей. Оно также не в состоянии объяснить, какие мышцы используются при создании конкретного выражения, например, почему в случае испытываемого удовольствия губы приподнимаются, а не опускаются, а мышцы вокруг глаз сокращаются и почему это происходит у людей во всем мире, хотя это может быть незаметным, когда люди пытаются маскировать свои выражения. Научение, постоянное для человеческого рода, не может также объяснить недавно обнаруженные нами свидетельства того, что гнев, страх, печаль и отвращение характеризуются разными изменениями ритма сердцебиений, интенсивности потоотделения, температуры кожи и скорости кровообращения (обо всех этих фактах рассказывается в главе 4). Эти результаты привели меня к выводу о том, что наше эволюционное наследие вносит важный вклад в формирование наших эмоциональных реакций. Но если это так, то представляется вероятным, что эволюция должна также играть важную роль в определении универсальных тем, вызывающих эмоции. Темы задаются изначально, а не усваиваются; усваиваются лишь вариации и уточнения этих тем.[33]

Очевидно, что естественный отбор формирует многие аспекты нашей жизни. Рассмотрим характеристику наличия отстоящего большого пальца. Такая характеристика отсутствует у большинства других млекопитающих, поэтому как же она появилась у людей? По–видимому, давным–давно те из наших предков, которые в результате генетических вариаций рождались с этой полезной характеристикой, оказывались более успешными в воспитании потомства, добывании пищи и борьбе с хищниками. Поэтому они имели больше своих отпрысков в будущих поколениях людей, в результате чего со временем практически каждый приобрел эту характеристику. Наличие отстоящего большого пальца было результатом отбора, и теперь оно является частью нашего генетического наследия.

Используя сходные рассуждения, я выдвигаю предположение о том, что те, кто реагировали на помеху активными попытками ее устранения и подавали ясный сигнал о своих намерениях, с большей вероятностью побеждали в конкурентной борьбе — как за пищу, так и за самок. Обычно они имели более многочисленное потомство, и со временем каждый усваивал эту тему гнева.

Различие между двумя объяснениями универсальных тем — с помощью научения, постоянного для человеческого рода, и с помощью эволюции — заключается в рассмотрении того, когда происходят конкретные события. Эволюционное объяснение указывает на то далекое время, когда разрабатывались эти темы (и другие аспекты эмоций, которые будут описаны в последующих главах). Объяснение на основе научения, постоянного для человеческого рода, предполагает, что какие–то элементы темы гнева (желание добиться целей) возникали в процессе эволюции, но что другие элементы темы гнева (устранение препятствий к достижению этих целей с помощью угроз или нападения) усваиваются в течение жизни каждого индивида. Каждый узнает одни и те же вещи, и поэтому они становятся универсальными.

Мне представляется маловероятным, чтобы естественный отбор не проявлялся в чем–то таком важном для нашей жизни, чем являются триггеры эмоций. Мы рождаемся подготовленными к жизни, имея врожденную чувствительность к событиям, имевшим значение для выживания особей нашего рода в далеком прошлом, которые в то время занимались охотой и собирательством. Темы, для которых автооцениватели постоянно сканируют окружающую среду, причем обычно так, что мы даже не знаем об этом, отбирались в процессе эволюции человека.

Свидетельства в поддержку этой точки зрения предоставила серия блестящих исследований, выполненных шведским психологом Арне Охманом.[34] Он утверждал, что на протяжении большей части истории нашей эволюции змеи и ядовитые пауки считались очень опасными. Те наши предки, которые быстро узнавали об этой опасности и избегали этих существ, имели больше шансов на выживание, имели больше детей и могли лучше заботиться о своем потомстве, чем те, кто узнавали об этом слишком медленно. Если мы действительно подготовлены нашей эволюцией к тому, чтобы бояться того, что было опасным в среде, окружавшей наших предков, то тогда современные люди, предсказывал Охман, должны были бы быстрее научиться бояться змей и пауков, чем цветов, грибов или предметов геометрической формы. Именно это ему и удалось обнаружить.

Охман использовал электрошок (выполнявший роль безусловного стимула, так как он вызывал эмоциональную активацию без научения) вместе со стимулами, которые либо ассоциировались со страхом (змея или паук), либо не ассоциировались со страхом (грибы, цветы или геометрические предметы). После всего одного объединения электрошока с одним из ассоциируемых со страхом стимулов люди проявляли страх при показе им змеи или паука без воздействия электрошока, в то время как требовалось намного больше объединений электрошока с цветами, грибами или геометрическими предметами, для того чтобы люди начинали бояться одних лишь этих не ассоциируемых со страхом стимулов. Кроме того, люди продолжали подолгу испытывать страх перед змеей или пауком, а после показа цветов, грибов или геометрических предметов чувство страха довольно быстро исчезало.[35]

Разумеется, мы боимся змей и пауков и в нынешних условиях, поэтому действительно ли именно эволюция объясняет результаты Охмана? Если бы этот контраргумент был верным, то тогда люди реагировали бы на другие опасные объекты в нашем сегодняшнем окружении, такие как ружья или электрические розетки, точно так же, как они реагируют на пауков и змей. Но это не тот результат, который получил Охман. Требовалось одинаковое количество времени, чтобы вызвать условную реакцию страха на ружья и электрические розетки и условную реакцию страха на цветы, грибы и геометрические предметы. Однако ружья и электрические розетки не так долго присутствовали в процессе естественного отбора, чтобы превратиться в универсальные триггеры.[36]

В своей провидческой книге «О выражении эмоций у человека и животных» Чарльз Дарвин описал эксперимент со змеей, который он провел более ста лет тому назад и который прекрасно согласуется с недавней работой Охмана. «Я приблизил лицо к толстому стеклу, за которым находилась африканская гадюка, с твердым намерением не отдергивать голову назад, если она на меня набросится; но, как только змея попыталась меня укусить, от моей прежней решимости ничего не осталось и я с удивительной проворностью отскочил назад на один или даже два ярда. Мои воля и разум оказались бессильны перед представлением о той опасности, которую мне никогда не доводилось переживать».[37] Опыт Дарвина показывает, как рациональное мышление оказывается неспособным предотвратить реакцию страха на врожденную тему страха. К рассмотрению этого вопроса мы скоро вернемся еще раз.

Нельзя сказать наверняка, действуют ли любые такие темы эмоций в качестве активных триггеров до получения опыта, связывающего их с эмоциональным результатом. Вспомните, что в исследованиях Охмана требовался определенный опыт для того, чтобы змея и паук стали триггерами страха, так как при первоначальном показе они не пугали испытуемых. Потребовалась всего одна ассоциация с неприятным результатом, чтобы они действительно стали триггерами страха, но все равно она потребовалась. Возможно, так бывает не всегда, так как Дарвин писал, что он испугался гадюки, не имея в прошлом никакого непосредственного опыта контактов со змеями. С практической точки зрения совершенно не важно, требуется ли для создания темы эмоции какое–то научение или же какие–то темы не требуют наличия у нас предварительного опыта для того, чтобы мы стали чувствительны к их возникновению. Но в любом случае мы получаем выгоду от опыта всего человеческого рода, жившего на этой планете, когда быстро реагируем на триггеры, важные для нашего выживания.

Я убежден, что одна из самых главных отличительных особенностей эмоций состоит в том, что события, вызывающие эмоции, имеют отпечаток не только нашего индивидуального опыта, но и прошлого опыта наших предков.[38] Эмоции, как удачно сказал Ричард Лазарус, отражают «мудрость веков» как в темах эмоций, так и в эмоциональных реакциях. Автооцениватели выявляют, что было важно для выживания не только в современной жизни, но и в жизни наших далеких предков, занимавшихся охотой и собирательством.

Иногда мы реагируем эмоционально на проблемы, которые были важны для нас раньше, но теперь больше не представляют для нас интереса. Вариации каждой темы, которые предоставляют и добавляют подробности к тому, что было идентифицировано с помощью автоматической оценки, начинают усваиваться очень рано — одни в младенчестве, а другие в детстве. Мы можем обнаруживать, что реагируем неадекватным образом на те вещи, которые вызывали у нас страх, гнев или отвращение прежде, и что теперь мы рассматриваем такие реакции неподходящими в нашей взрослой жизни. Мы с большей вероятностью будем делать ошибки при раннем усвоении триггеров эмоций просто потому, что наши механизмы научения еще не так хорошо развиты. Однако то, что мы узнаем в начале жизни, может забываться труднее, чем то, что мы узнаем позднее. (Это предположение лежит в основе многих методов психотерапии и подкрепляется результатами исследований.)

Наши автооцениватели очень сильны, они непрерывно наблюдают за нашей внешней средой без участия нашего сознания, выявляя темы и вариации событий, имеющих отношение к нашему выживанию. Используя компьютерную метафору, можно сказать, что механизмы автоматической оценки ведут в окружающей нас среде поиск того, что накапливается в базе данных эмоциональной готовности, которая формируется частично нашей биологией, обусловленной процессом естественного отбора, и частично нашим индивидуальным опытом.[39]

Помните, что зафиксированное в результате естественного отбора может представлять собой не триггеры как таковые, а лишь подготовительный материал, благодаря которому некоторые триггеры смогут быстро появиться в этой базе данных. Многие психологи концентрировали усилия на родственном, но все же другом наборе вопросов о том, как автоматические оцениватели квалифицируют новое событие для определения того, подходит ли оно, если использовать мою терминологию, к элементу, уже имеющемуся в базе эмоциональных оценок. У меня есть сомнения в правильности их предположений, которые основывались на том, что говорили им люди, хотя никто из нас не знает, что делает наш рассудок в тот момент, когда он использует процесс автоматической оценки. Это исследование предоставило хорошие модели для отображения того, как люди объясняют, что вызывает их эмоциональное возбуждение. В любом случае, их предположения не имеют непосредственного отношения к теории, которую я изложу далее в этой главе, — теории о том, из–за чего мы испытываем эмоции.

Эта база данных является открытой, а не закрытой; информация поступает непрерывно.[40] На протяжении жизни мы сталкиваемся с новыми событиями, которые могут интерпретироваться при автоматической оценке как подобные теме или вариации, хранящейся в базе данных, и когда это происходит, то возникает эмоция. По мнению психолога Нико Фрейда, то, что я называю вариациями, является не просто результатом предыдущего непосредственного опыта, но часто представляет собой новые стимулы, с которыми мы сталкиваемся и которые, по–видимому, имеют отношение к тому, о чем мы беспокоимся и что мы называем нашими заботами.[41]

Поскольку нам не нужно отвлекать наше сознательное внимание на наблюдение за событиями, которые становятся триггерами эмоций, то мы можем использовать наши сознательные процессы для выполнения чего–то другого. (Если при сознательном внимании мы обеспокоены возможностью возникновения событий, способных вызвать эмоции, то это, как я объясню позднее, является признаком психического расстройства.) Как только мы научимся водить машину, мы начинаем делать это автоматически и можем направлять наше внимание на беседу с попутчиком, прослушивание радиопередачи, размышление о грядущих событиях и т. п. Делая левый поворот, мы можем не прекращать слушать радио, для того чтобы занять после поворота правильную полосу. А если возникает опасность, то мы все равно действуем надлежащим образом. В этом состоит одно из главных достоинств эмоций, обеспечивающих им функциональность.

К сожалению, то, на что мы реагируем, не всегда может подходить нашей текущей окружающей обстановке. Если мы посещаем страну с левосторонним движением, то наши автоматические действия могут создать угрозу нашей жизни, так как мы запросто можем выполнить неправильное действие, выезжая на трассу или совершая поворот. Мы не можем беседовать или слушать радио. Мы должны осознанно не допускать автоматических действий, которые мы могли бы выполнить. Иногда обнаруживается, что наша эмоциональная жизнь протекает в другой «стране», т. е. совсем не в той обстановке, к которой чувствительны наши механизмы автоматической оценки. В таком случае наши эмоциональные реакции могут быть неадекватными тому, что происходит вокруг нас.

В этом не было бы большой проблемы, если бы не тот факт, что наши механизмы эмоциональной оценки действуют невероятно быстро. Если бы они работали медленнее, то они не были бы столь же полезными, но у нас появлялось бы время для осознания того, что вызвало наши эмоции. Наши сознательные оценки позволили бы нам прерывать процесс, если бы мы решили, что он является неподходящим или вредным для нас, прежде чем мы испытали бы эмоцию. Но природа не дала нам такого выбора. С точки зрения повышения шансов на выживание чаще было бы полезнее иметь медленные, а не быстрые механизмы оценки, полезнее на протяжение всей истории человеческого рода, и тогда бы мы не имели таких быстрых, неподконтрольных нашему сознанию автоматических механизмов оценки.

Хотя эмоции чаще всего приводятся в действие автоматическими оценивателями, они могут также возникать посредством других способов. Давайте рассмотрим восемь других путей генерирования эмоций. Некоторые из них предоставляют больше возможностей контролировать, собираемся ли мы испытывать эмоцию или нет.

Иногда эмоции возникают вследствие рефлективной оценки, при которой мы сознательно рассматриваем происходящее, но не можем с уверенностью сказать, что оно означает. По мере развития ситуации или улучшения нашего понимания происходящего мы начинаем улавливать что–то знакомое; оно соответствует чему–то такому, что уже имеется в нашей базе данных эмоциональной готовности, и механизмы оценки начинают действовать. Рефлективная оценка имеет дело с неясными ситуациями — ситуациями, на которые механизмы автоматической оценки еще не настроены. Предположим, вы встречаете кого–то, кто начинает рассказывать вам о своей жизни, но вам непонятно, почему он рассказывает вам это или с какой целью. Вы размышляете о том, что он говорит, пытаясь представить, что эти слова могут означать для вас. В какой–то момент вы можете понять, что он представляет для вас угрозу с точки зрения сохранения за вами вашего рабочего места, — тогда вступают в действие механизмы автоматической оценки и вы начинаете испытывать страх, гнев или другую подходящую эмоцию.

Время является той ценой, которую мы платим за получение рефлективной оценки. Механизмы автоматической оценки экономят нам эти мгновения или минуты. Часто наши механизмы автоматической оценки могут спасать нас и действительно спасают от несчастий, сокращая время, требуемое для рефлективной оценки.

Положительным фактором является здесь возможность влиять на то, что проступает, когда в результате рефлективной оценки начинают проявляться эмоции.[42] Чтобы оказывать такое влияние, мы должны хорошо знать наши собственные горячие триггеры эмоций — специфические вариации универсальных тем для каждой эмоции, которые наиболее заметны в нашей жизни. Прочитав об этих темах и их типичных вариациях в главах с 5–й по 9–ю, вы сможете лучше представлять себе горячие триггеры, которые имеются у вас и у окружающих вас людей. Если мы знаем наши горячие триггеры, то тогда мы можем предпринимать сознательные усилия для того, чтобы не позволить им искажать наши интерпретации того, что становится нам заметным при проявлении эмоции.

Предположим, триггером вашей реакции печали/страдания является намек на то, что дорогая вам женщина собирается оставить вас потому, что она раскрыла тщательно оберегаемый вами секрет — (усвоенное вами) ощущение бесцельности жизни. Если у вас есть время, вы можете использовать рефлективную оценку для принятия мер предосторожности против собственного суждения о том, что вскоре вы окажетесь покинутым. Это будет нелегко, но в результате тренировки вам удастся снизить вероятность того, что вы будете испытывать печаль или страдание, когда в действительности вас никто не бросает. Рефлективная оценка повышает важность роли вашего сознания. Вы имеете возможность научиться тому, как намеренно оберегать себя от неправильной интерпретации происходящего вокруг вас.

Испытывать эмоции возможно также, вспоминая прошлые эмоциональные эпизоды. Мы можем по своему выбору вспоминать какой–то эпизод, сознательно переосмыслить его и перейти к размышлениям о том, что произошло, почему это произошло или как бы мы могли действовать по–другому. Или же воспоминание может не являться результатом выбора; оно может возникнуть в нашем сознании непроизвольно. Но независимо от того, как возникает воспоминание, сознательно или непроизвольно, оно может включать с самого начала не только эпизод и сценарий эмоционального переживания, но и эмоциональную реакцию. Мы можем заново пережить эмоцию, которую мы ощущали в реально происходившем событии, или же теперь мы можем испытывать другую эмоцию. Например, человек может испытывать отвращение к себе из–за того, что испытывал страх в реально произошедшем эпизоде, но теперь может испытывать только отвращение и никакого страха, пережитого им ранее. Возможно также, что первоначально мы вспоминаем эмоциональные эпизоды, но не переживаем заново те или другие эмоции. Или эмоция может возникать тогда, когда эпизод начинает заново проигрываться в нашем сознании.

Мы с Робертом Левенсоном использовали задание на проверку памяти, вызывая у людей эмоции в лабораторных условиях, чтобы изучать выражения лица и физиологические реакции, характерные для каждой эмоции. Мы думали, что людям будет трудно заново переживать прошлые эмоциональные события, зная, что их снимают на видео и что к различным частям их тела прикреплены датчики, измеряющие ритм сердцебиений, частоту дыхания, кровяное давление, интенсивность потоотделения и температуру кожи. Все было совсем наоборот. Большинство людей, по–видимому, горят желанием получить возможность заново воспроизвести и пережить прошлую эмоциональную сцену. Дайте им шанс, и это произойдет практически немедленно для многих, если не для всех, эмоций.

Мы просили людей вспомнить их собственную версию одного из событий, которое было признано универсальным для всех эмоций. Например, чтобы вызвать печаль, мы просили людей припомнить то время в их жизни, которое было связано со смертью близкого им человека. Мы просили их представить себе тот момент, когда они испытывали наиболее сильную печаль, и затем попытаться вновь пережить эмоцию, которую они испытали, узнав об этой смерти.

К моменту завершения этих кратких инструкций у всех испытуемых изменялись физиологические параметры и субъективные чувства, а у некоторых — даже выражения эмоций на лице. Этому не следовало удивляться, так как каждый имел опыт припоминания важного события и ощущения эмоции. Что не было известно до нашего исследования, так это то, будут ли изменения, происходящие при припоминании эмоций, действительно походить на изменения, происходящие, когда эмоции вызываются другими средствами, но и те и другие изменения оказались похожими. Воспоминания о событиях, вызывавших у нас эмоции, т.е. о событиях, которые мы сами решили извлечь из нашей памяти и которые не заставляют нас немедленно заново переживать эмоции, испытанные нами первоначально, предоставляют возможность выяснить, как реконструировать происходящее в нашей жизни таким образом, чтобы мы имели возможность изменять то, что заставляет нас испытывать эмоциональное возбуждение.

Воображение является другим способом, позволяющим вызывать эмоциональную реакцию. Если мы используем воображение для воспроизведения сцен, которые заставляют нас испытывать эмоции, то мы получаем возможность «охладить» триггер. В своем сознании мы можем отрепетировать и испробовать другие способы интерпретации происходящего так, чтобы эта интерпретация не соответствовала нашему обычному горячему триггеру.

Разговоры о прошлом эмоциональном опыте также могут привести в действие наши эмоции. Мы можем рассказать человеку, с которым мы испытали эмоциональную реакцию, о том, что мы чувствовали и почему мы думаем, что мы чувствовали это именно так, а не иначе, или можем рассказать это другу или психотерапевту. Иногда простой разговор о вызвавшем эмоцию эпизоде заставляет нас заново испытывать эту эмоцию точно так же, как это происходит в наших экспериментах, когда мы просим людей действовать именно таким образом.[43]

Повторное переживание чувств, которые мы испытывали в прошлом эмоциональном эпизоде, может приносить свои выгоды. Оно может дать нам шанс придать делам другое направление; оно может обеспечить поддержку или понимание человека, с которым мы говорим. Разумеется, иногда повторное переживание эмоции приносит вред. Вы можете решить попытаться хладнокровно поговорить со своей супругой о недоразумении, произошедшем между вами несколько дней тому назад, и убедиться, что вы вновь испытываете гнев такой же или даже еще большей силы. Это может произойти даже в том случае, если бы вы надеялись, что этого не произойдет, так как большую часть времени мы не контролируем, когда мы начинаем испытывать эмоции. А если вы действительно испытываете эмоцию, то ваше лицо, вероятно, покажет ее окружающим и ваша супруга рассердится из–за того, что вы снова стали испытывать гнев.

Предположим, что вы рассказываете другу о том, как ужасно вы себя почувствовали, когда узнали от ветеринара, что вылечить вашу заболевшую любимую собаку невозможно. Сам по себе рассказ этой истории заставляет вас заново испытывать и проявлять печаль, а ваш друг, слушая вас, также начинает выглядеть опечаленным. Все мы можем испытывать эмоции, испытываемые другими людьми, т. е. проявлять сопереживание. Это шестой способ возникновения эмоций — основанный на наблюдении за эмоциональной реакцией другого человека.

Так происходит не всегда: например, в тех случаях, когда мы не считаем себя обязанными заботиться об этом человеке, когда мы никак не отождествляем себя с ним. Иногда, наблюдая эмоцию другого человека, мы начинаем испытывать совершенно противоположное чувство. Например, мы можем испытывать презрение к нему за то, что он испытывает такой гнев или страх, или бояться проявления его гнева.

Для того чтобы у нас возникла сочувственная эмоциональная реакция, несчастье не обязательно должно произойти с нашим близким другом. Оно может произойти с совершенно незнакомым нам человеком, причем не обязательно на наших глазах. Мы можем увидеть такого человека на кино–или телеэкране, прочитать о нем в книге или в газете. Хотя нет сомнений в том, что мы можем испытывать эмоции, читая о незнакомом нам человеке, удивительным здесь представляется то, что эмоции способен вызывать именно письменный язык, возникший в истории развития человечества довольно поздно. Я полагаю, что письменный язык трансформируется в нашем сознании в ощущения, изображения, звуки, запахи или даже вкус чего–либо, а затем эти образы трактуются механизмами автоматической оценки так же, как любое другое событие, способное вызывать эмоции. Если бы мы могли блокировать создание таких образов, то я уверен, что эмоции не вызывались бы только с помощью одного языка.

Другие люди могут сообщать нам, чего следует бояться, на что сердиться, чему радоваться и т. д. Этот символический путь обычно подразумевает присутствие человека, проявляющего заботу о нас в раннем детстве, и влияние этого человека будет усиливаться, если эмоция, о которой нам рассказывают, ценится высоко. Нередко то, что вызывает эмоции у людей, играющих важную роль в нашей жизни, невольно заставляет нас усваивать их вариации эмоций как наши собственные. Например, у ребенка, мать которого боится толпы, также может появиться страх перед большими скоплениями людей.

Большинство авторов, писавших об эмоциях, обсуждали нарушение норм и те эмоции, которые мы испытываем, когда важные общественные нормы нарушаются нами или другими людьми.[44] Мы можем испытывать при этом гнев, отвращение, презрение, стыд, вину, удивление, а возможно, и веселье или удовольствие. Все зависит от того, кто нарушил норму и что эта норма собой представляет. Разумеется, нормы не являются универсальными; какие–то нормы могут даже не считаться нормами всеми представителями одной нации или культуры. Возьмите, к примеру, различия взглядов современных молодых и пожилых американцев на допустимость и значение орального секса. Мы знакомимся с нормами, которые должны соблюдать люди, как в детстве, так и во взрослой жизни.

Есть и еще один, последний, путь возникновения эмоций — довольно новый и неожиданный. Я обнаружил его, когда мы вместе с моим коллегой Уолли Фризеном разрабатывали наш метод измерения движений лица. Чтобы узнать, как лицевые мышцы изменяют внешний вид лица, мы снимали себя на видео в то время, как мы систематически составляли различные комбинации движений наших лиц. Мы начали с одиночных сокращений мышц и затем разработали способ сочетания одновременно шести мышечных движений. Сделать эти движения было не всегда просто, но за несколько месяцев тренировок мы научились это делать и записали на пленку десять тысяч комбинаций движений мышц лица. Изучая впоследствии наши видеозаписи, мы поняли, как узнавать по каждому выражению, какие мышцы его создали. (Эти знания легли в основу нашей системы измерения — «Системы кодирования движений лица» (FACS)[45], которую мы обсуждали в главе 1.)

Я обнаружил, что когда я придавал лицу конкретные выражения, меня переполняли сильные эмоциональные чувства. Это были не просто любые выражения лица, а только те, которые я уже идентифицировал как универсальные для всех людей. Когда я спросил Фрейсена, происходило ли с ним подобное, он ответил, что также испытывал эмоции, когда придавал лицу определенные выражения, и эти эмоции часто ощущались как очень неприятные.

Несколько лет спустя Бобу Левенсону довелось проработать в моей лаборатории целый год. По–видимому, ему очень нравилось жить в Сан–Франциско и помогать нам проверять нашу сумасшедшую идею о том, что простое изменение выражения лица способно вызвать изменения в вегетативной нервной системе человека. В течение последующих десяти лет мы провели четыре эксперимента, включая один, проведенный не в западной культуре, а на западе острова Суматра. Когда привлеченные нами люди следовали нашим инструкциям о том, какими мышцами нужно двигать, их физиологические показатели изменялись и большинство сообщали, что они испытывали эмоции, И вновь такое изменение вызывали не любые движения лица. Испытуемые должны были делать те мышечные движения, которые, как установили наши предыдущие исследования, обеспечивали универсальные выражения эмоций.[46]

В другом исследовании, посвященном исключительно улыбкам, мы с психологом Ричардом Дэвидсоном, занимающимся изучением мозга и эмоций, обнаружили, что появление улыбки на лице вызывает многочисленные изменения в работе мозга, которые возникают у человека, испытывающего удовольствие. Это были не любые виды улыбки, а только те, которые, как я обнаружил раньше, действительно выражали удовольствие (см. главу 9).[47] В ходе этого исследования мы просили людей делать определенные движения мышцами лица, но я уверен, что мы могли бы получить те же результаты, если бы люди издавали голосом звуки, соответствующие каждой эмоции. Большинству людей гораздо труднее сознательно воспроизводить голосовое звучание эмоции, чем делать соответствующее выражение лица. Но мы нашли одну женщину, которая могла это делать, и она действительно добивалась одинаковых результатов и с помощью голоса, и с помощью лица.

Создание эмоционального опыта, изменяющего ваше физиологическое состояние за счет намеренного придания лицу внешнего вида, соответствующего данной эмоции, вероятно, является не самым распространенным способом переживания какой–то эмоции. Но он может использоваться намного чаще, чем нам первоначально казалось. Эдгар Аллан По знал об этом, когда писал свой рассказ «Похищенное письмо»: «Когда я хочу узнать, насколько умен, или глуп, или добр, или зол этот мальчик или о чем он сейчас думает, я стараюсь придать своему лицу точно такое же выражение, которое вижу на его лице, а потом жду, чтобы узнать, какие мысли или чувства возникнут у меня в соответствии с этим выражением» (перевод И. Гуровой).

Я описал девять путей возникновения эмоции. Наиболее распространенный из них связан с использованием так называемых автооценивателей, т. е. механизмов автоматической оценки. Второй путь начинается с рефлективной оценки, которая затем приводит в действие наши автооцениватели. Припоминание прошлого эмоционального опыта — это третий путь, а использование воображения — четвертый. Пятый путь предусматривает рассказ о прошлом событии, вызвавшем эмоцию. Шестой путь — это сопереживание. Седьмой путь предусматривает обучение нас тому, что должно вызывать наши эмоции. Восьмой путь — это нарушение общественных норм. Последний, девятый, путь ассоциируется с приданием лицу внешнего вида, соответствующего выражению конкретной эмоции.

Следующая глава написана на основе уже известных вам сведений о том, как приводятся в действие наши эмоции. В ней вы узнаете, когда и почему нам бывает трудно изменить то, что вызывает у нас эмоциональное возбуждение. Она содержит предположения о том, что мы можем сделать для более точного распознавания эмоций, возникающих при выполнении автоматической оценки. Возникновение эмоций на основе автоматической оценки часто происходит тогда, когда мы оказываемся в неприятном положении, и впоследствии нам нередко приходится сожалеть о том, как мы вели себя в такой эмоциональной ситуации.